

## **En sensorisk resa med övningar**

I det här kapitlet kommer du att hitta övningar som är tänkt att användas vid de sex stationer som finns på vår sensoriska resa till 'smakens ursprung'. Varje stycke är ägnad åt ett särskilt sinne och utmynnar i slutändan i en interaktivt, multisensorisk övning som involverar alla fem sinnen tillsammans. Övningarna inleds med en förklaring och sedan med tabeller som ska fyllas i genom kursens gång.

Ha det så trevligt!



# Smak

## Övning 1

### **Vilken typ av smak har du?**

Befolkningen delas upp i två typer : De som är känsliga för beska smaker s k "smakare" och de som är mindre känsliga för beskhet – "icke-smakare". Vet du att detta påverkar dina matvanor?

Låt oss ta reda på det genom smaktestet



# Smak

## Övning 1

Det finns, framför dig, en papperslapp som är indränkt med Thiourea - en substans som stimulerar vår upplevelse av beskhet. Här kan man även använda sig av koffeintabletter som är söndersmulade och upplösta i vatten eller kaffe. Drick lite vatten. Lägg pappersbiten på tungspetsen och låt den ligga kvar i 30 sekunder. markera nu med ett X på skalan nedan den grad av beskhet du upplevde.

Minimalt

Måttligt

Maximalt

---



# Smak

## Övning 3

### Att identifiera andra smakupplevelser i munnen

Det finns 3 glas markerade A, B och C. I varje glas har extrakter från mentol, tannin (alkoholfritt vin kan användas) och chilipeppar upplösts.

Smaka på innehållet i de olika glasen, ett åt gången; kom ihåg att skölja munnen med vatten efter varje smakprov.

I tabellen här under, matcha numret på glaset med den smak du har identifierat med en pil (samma metod som vid övning 2):

Glas		Smakupplevelsen
A		Skarpt
B		Friskt
C		Hett

Avsluta avsmakningen och fyll sedan i tabellen.



## **Syn**

Övning 1:

### **Ögat spelar också en roll!**

Satsen framför dig innehåller 16 färgade plattor med olika färgtoner (använd gärna gråskala, till exempel färgprover från en färghandel). I den här övningen ska du lägga ut plattorna i ordning från den ljusaste till den mörkaste tonen.



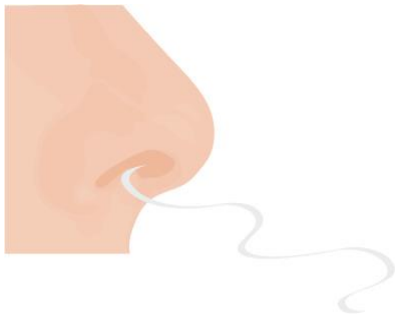
# Syn

Övning 2:

## Genomskinligt, oklart, grumligt?

Det finns 3 genomskinliga behållare numrerade 1 till 3.  
Titta på varje behållare och matcha utseendet i tabellen  
nedan:  
(Här kan man till exempel använda fruktpektin).

Behållare nummer		Utseende
1		Genomskinligt
2		Oklart/utspätt grumligt
3		Grumligt



# Lukt

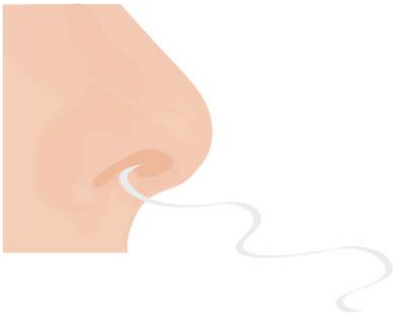
Övning 1:

## Kan du identifiera aromen?

Framför dig finns sex behållare med en viss doft inuti. Lyft upp behållaren till näsan och andas in aromerna som frigörs genom hålen.

Försök därefter att gissa doften som varje behållare innehåller och fyll i tabellen nedan. Försök att matcha dofterna.

Behållare nr		Innehåll
1		Banan
2		Kaffe
3		Kanel
4		Vitlök
5		Lök
6		Vanilj



# Lukt

## Övning 2:

### Kan du identifiera aromens intensitet/styrka ?

Framför dig finns tre behållare som innehåller vätskor med aromer av olika intensitet/styrkor.( Använd till exempel pepparmint). Efter det att du har luktat på varje doft ska du fylla i tabellen nedan och försöka att matcha aromens intensitet/styrka från omärkbar till stark.

Behållare nr	Aromens intensitet
	Omärkbar
	Måttlig
	Stark





# Känssel

Övning 1:

## Det är fråga om hudens känslighet

Framför dig finns det 3 lådor med ett hål i varje. Börja genom att stoppa in din hand i låda 1 och vidrör ytan på varje produkt. Medan du gör detta ska du identifiera de karakteristiska dragen hos varje yta och skriva ner de adjektiv som du tänker på. När du har beskrivit produkten ska du gå till låda 2 och fortsätta på samma sätt med låda 3. ( Förslag på beskrivande adjektiv: sträv, len, hård, hårig, skrovlig, vass).

Låda	Beskrivning
1	
2	
3	

Exempel

Låda	Beskrivning
3	Ojämn yta men slät, rundad form.....



## Känsel

Övning 2:

### Matens konsistens/struktur

Framför dig finns 2 lådor med ett hål i vardera och med bokstäverna A och B på. Stoppa in handen för att känna strukturen av innehållet, är den gummiaktig, rörlig, smulig, hård, degig, klibbig.....osv. Fyll i tabellen nedan med din beskrivning:

(Här kan man använda till exempel linser, havregryn, mjöl, bönor, torkad frukt, katrinplommon, "slime").

Låda	Beskrivning
1	
2	



# Hörsel

Övning 1:

## Äter du med öronen?

Framför dig finns 6 auditiva apparater tillsammans med hörlurar. Sätt på dig ett par hörlurar åt gången. Kan du identifiera ljudet? I tabellen nedan skriver du in de ljud du identifierar. (En CD-skiva finns med 6 olika ljud).

Nummer	Identifierat ljud
1	
2	
3	
4	
5	
6	



## Multisensorisk övning

### Vilka upplevelser har du i munnen?

Framför dig finns 2 glas numrerade 1 och 2 som innehåller en lösning som innehåller tannin. Ett av glasen innehåller också pektin som ger vattnet en tjockare konsistens. Smaka på innehållet i varje glas, kom ihåg att skölja munnen ordentligt mellan varje smakprov.

Besvara följande frågor:

1. Vilka upplevelser fick du i munnen efter det att du hade smakat innehållet i glas nr. 1?

2. Vilka upplevelser fick du i munnen efter det att du hade smakat innehållet i glas nr. 2M?

3. Vilket innehåll var mest skarpt?



2. Vilka upplevelser fick du i munnen efter det att du hade smakat innehållet i glas nr. 2?


3. Vilket innehåll är skarpast?

Glas nr 1	
Glas nr 2	
Glas nr. 1 och nr. 2 smakade lika	

Gå till avsnitt 5 . stycke 5. 6 övning 2 för att se lösningar på frågorna.



Vi använder oss av markörer för att förstå och beskriva de egenskaper hos livsmedlen vi äter. Dessa relativa markörer heter:

- 🕒 Fem smaker - sött, salt, surt, beskt och umami.
- 🕒 Aromer – komplexiteten hos aromer, aromernas intensitet, att identifiera det unika hos aromerna och hur man känner igen dessa; såsom fruktighet, rostning och varaktigheten av aromen i munnen.
- 🕒 Kryddigt och konsistens
- 🕒 Ljuden (knaprigheten) och det visuella (färgen och genomskinligheten)

Du kommer att testa dina sinnen genom att smaka tre olika typer av äpplen och tre olika sorters choklad.

Smaka småbitar till att börja med. Du bör ta det lugnt medan du koncentrerar hur du upplever smak, lukt, känslor och alla andra känslor du upplever.

Följ de instruktioner du får via rösterna och fyll i tabellen.

Man skulle kunna lista många olika markörer för att beskriva maten men vi ber dig att använda endast fem som är särskilt framträdande.



## **Avsmakning**

### **Provsmakning av äpplen**

Innan du börjar: Tänk dig 5 markörer (adjektiv) som skulle kunna beskriva smakegenskaperna hos ett äpple. Det kan vara adjektiv som har med smaken, konsistensen, ljudet, lukten eller synen att göra. Detta kan hjälpa dig när du tar en munbit från varje frukt.

Du har 5 minuter på Dig för att välja 5 markörer (adjektiv)

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_



## Avsmakning

### Provsmakning av äpplen

Vi har valt 5 markörer för att stödja dig när du definierar en enkel men adekvat profil: Surt, sött, saftigt, krispigt, och aromens intensitet. Använd dessa egenskaper vid nästa provsmakning med tre *olika äppelsorterna i rätt ordning*. Medan du gör detta försök identifiera den frukt som är mest besk, den sötaste, den saftigaste, den knaprigaste och den med mest intensiv arom. Markera med X i motsvarande ruta.

Äpplesort	Surt	Sött	Saftigt	Krispigt	Aromens intensitet
Sort 1					
Sort 2					
Sort 3					

Du kanske kommer att ha svårt att kategorisera äpplena enligt smakmarkörer p.g.a. ett av äpplena kan vara särskilt välbalanserat, unikt och mer angenämt för just din smak. Detta beror på ditt personliga tycke och 'matminnen'. Anteckna din favorit.





## Avsmakning

### Provsmakning av choklad

Tänk ut 5 smakmarkörer (adjektiv) som du tycker skulle kunna beskriva choklad. Om du tittar nedan ser du våra markörer. Du kan ta en bit från varje chokladsort för få stöd. Du har fem minuter på dig för att välja 5 smakmarkörer.

Vi har valt 5 markörer för att ge dig hjälp på traven: surhet, sötma, beskhet, konsistens och aromens intensitet. Nu ska du smaka på de tre olika chokladsorterna i samma ordning som i tabellen.

Markera med X i motsvarande ruta.

Försök identifiera den bittraste, den sötaste, den syrligaste (även om vi inte brukar tala om syrlig choklad), den vars konsistens jämnt fördelar sig i munnen och den med mest arom.

Choklad/ sort	Bitter	Söt	Syrlig	Konsist.	Aromens intensitet
Sort 1					
Sort 2					
Sort 3					

Lösningar

## Smak

Övning 1

### Vilken typ av smak har du?

Du är en "icke-smakare" om du markerade med ett X inom detta område:

Minimalt

Måttligt

Maximal

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

---

Icke-smakare tenderar att gilla beska och söta matvaror och de tycker om kryddstark mat.

Smakare tenderar att ogilla beska matvaror såsom broccoli, cikoria, rädisor, kaffe utan socker, öl, tonicvatten, grapefrukt och lever.

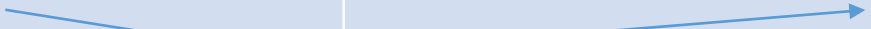
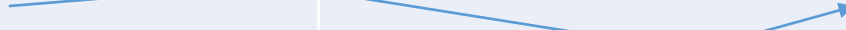
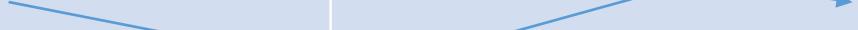
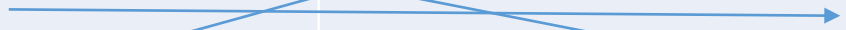
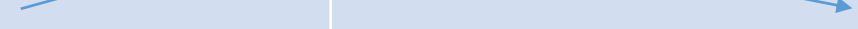
Dessutom är "smakare" särskilt känsliga för kryddstark mat. De brukar använda lite dressing på sallader och är inte överförtiusta i sötsaker.

Lösningar

# Smak

Övning 2

**Att identifiera olika smaker:**

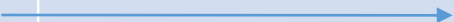
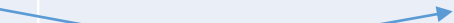
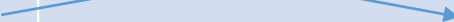
Glas		
1		Surt
2		Beskt
3		Sött
4		Salt
5		Umani

Lösningar

## Smak

Övning 3

**Att identifiera olika smaker:**

Glas		Smakupplevelsen
A		Skarpt
B		Friskt
C		Hett

Lösningar

## **Syn**

### Övning 1

Ögat spelar också en roll!

När du har avslutat övningen genom att placera plattorna i ordning ska du vända upp och ned på rutan och kontrollera om du har placerat plattorna i rätt ordning enligt färgtonerna genom att jämföra numren på lådans kant. Om några plattor är i fel ordning kan du lätt flytta på dem genom att följa siffrorna för att få hela bilden som har de rätta gradskillnaderna.

Lösningar

## **Syn**

### Övning 1

Ögat spelar också en roll!

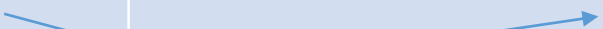

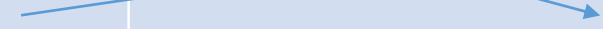
När du har avslutat övningen genom att placera plattorna i ordning ska du vända upp och ned på rutan och kontrollera om du har placerat plattorna i rätt ordning enligt färgtonerna genom att jämföra numren på lådans kant. Om några plattor är i fel ordning kan du lätt flytta på dem genom att följa siffrorna för att få hela bilden som har de rätta gradskillnaderna.

## Lösningar

### Syn

Övning 2:

**Genomskinligt, oklart, grumligt?**

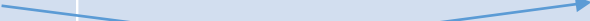
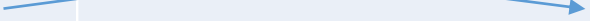
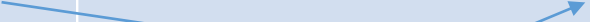
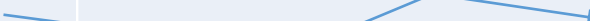
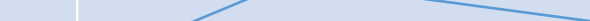
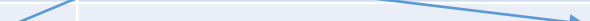
Behållare nummer		Utseende
1		Genomskinligt
2		Oklart
3		Grumligt

# Lösningar

## Lukt

Övning 1:

**Kan du identifiera aromen?**

Behållare nr		Innehåll
1		Banan
2		Kaffe
3		Kanel
4		Vitlök
5		Lök
6		Vanilj



## Lösning

### Lukt

Övning 2:

**Kan du identifiera aromens intensitet/styrka ?**

Behållare nr	Aromens intensitet
3	Omärkbart
2	Måttligt
1	Starkt

# Diagramrubrik

— Deltagare 1 — Deltagare 2

