

# AUX ORIGINES DU GOÛT

TUTORIAL - Comment préparer le cours



[www.slowfood.com](http://www.slowfood.com)



Cofinancé par la DG Agriculture et Développement rural



## KIT « AUX ORIGINES DU GOÛT »

En réveillant et en sollicitant nos sens, l'éducation au goût de Slow Food nous aide à redécouvrir le plaisir de l'alimentation et à comprendre combien il est important de savoir d'où provient ce que nous consommons, qui le produit et de quelle manière. L'alimentation moderne, qui représente depuis toujours une caractéristique propre à chaque culture, s'est « uniformisée » pour s'adapter aux palais du monde entier. Le goût pris en tant que sens est un don qui permet, une fois qu'on en a conscience, de déceler et d'apprécier les nuances délicates et la grande variété des arômes. Savoir apprécier l'alimentation, la convivialité, le travail des producteurs et l'importance de la variété et de la biodiversité est une valeur fondamentale dans la philosophie de Slow Food.

Le kit « Aux Origines du Goût » contient un cours d'éducation sensorielle, disponible en plusieurs langues, et fournit les bases à celles et ceux qui désirent entraîner leurs sens pour apprendre à reconnaître les aliments de qualité et à effectuer des choix alimentaires responsables. Ce kit est très flexible et peut être utilisé par des groupes de tous âges, de 1500 personnes comme lors de Terra Madre 2008 à quelques convives lors d'un dîner. Il convient également à un usage en classe et peut être adapté à des âges et des cultures différentes.

**VIDÉO** : grâce à des animations ludiques et au récit de jeunes élèves, la vidéo décrit le fonctionnement des organes sensoriels et présente les exercices qui permettent de les entraîner et de les utiliser de manière consciente. Durée : 14 min.

# AUX ORIGINES DU GOÛT

**PARCOURS SENSORIEL** : le parcours accompagne les participants tout au long d'un voyage autour du goût, en utilisant des ingrédients faciles à trouver et des jeux pratiques. Les six étapes permettent d'entraîner chacun des sens : goût, vue, odorat, toucher et ouïe. La sixième étape est consacrée à la polysensorialité. Par une série de jeux, les participants exploreront minutieusement l'aspect sensoriel de l'alimentation. Durée de chaque étape : 10 min.

**DÉGUSTATION** : l'occasion de mettre en pratique ce qui vient d'être appris, grâce à la dégustation guidée de trois types de pommes et trois types de chocolat. Durée : 30 min.

Pour suivre le cours, le kit contient :

- Le manuel « Dans quel sens » - Il s'agit du premier instrument d'apprentissage développé par Slow Food, conçu pour les adultes désirant guider et organiser des activités d'éducation sensorielle à destination des enfants ou d'autres adultes.
- Le guide « Aux origines du goût » - Ce guide contient les instructions pour mettre en place les exercices proposés au cours des six étapes sensorielles du parcours. Les animations du DVD sont utilisées pour expliquer plus en détail le fonctionnement des sens. Les solutions des exercices se trouvent à la fin du guide.
- Le DVD avec la vidéo
- Les piste audio pour l'étape sensorielle consacrée à l'ouïe
- L'enregistrement audio pour la dégustation guidée



## TUTORIAL – COMMENT PRÉPARER LE COURS

### ESTIMATION DU NOMBRE DE PARTICIPANTS

Les quantités suivantes sont adaptées à un groupe de 100 - 150 participants. Il est conseillé d'avoir une idée du nombre de participants avant de débiter le cours.

### LOCAUX

- Pour la vidéo, utiliser si possible une pièce séparée et silencieuse. Si vous utilisez un projecteur, la pièce doit être suffisamment sombre. Vous aurez besoin d'un lecteur DVD, de haut-parleurs, d'un projecteur (ou d'un écran de télévision d'une taille suffisante) et de sièges pour les participants.
- Pour le parcours sensoriel, prévoir une grande pièce qui permettra à tous de se déplacer d'une étape à l'autre sans file d'attente. Chaque exercice nécessite une table qui arrive à la hauteur de la taille (2 longues tables pour l'étape du goût).
- Pour la dégustation, préparer une salle avec des tables et des chaises (la quantité dépend du nombre de personnes présentes). L'audioguide peut être diffusée sur des lecteurs mp3 ou, si tous les participants parlent la même langue, diffusée par le biais de haut-parleurs.
- Salle pour la préparation : elle doit être située à côté de la salle de dégustation.

## SALLE DE PRÉPARATION

- 2 tables
- couteaux
- 2 planches à découper
- 200 petites assiettes en carton (biodégradables si possible)
- 100 serviettes en papier
- 2000 gobelets en plastique biodégradable (pour la dégustation et pour se rincer la bouche entre les exercices)
- 1000 petits gobelets en plastique biodégradable (pour les exercices de l'étape du goût et de l'étape polysensorielle)
- 1 feutre noir (pour marquer les plats lors de la dégustation et les verres lors des exercices)
- 2-3 petites cuillères
- 2-3 entonnoirs
- 100 sets de table en papier
- une poubelle pour les déchets
- 100 stylos (éventuellement, à distribuer en même temps que le guide)

## ASSISTANTS AU COURS DE LA MANIFESTATION

Si les visiteurs arrivent en groupes séparés, un seul assistant peut les prendre en charge pour la totalité du cours.

- Pour la vidéo : prévoir une personne qui lancera la vidéo et distribuera les guides et les stylos.
- Pour les exercices : prévoir deux personnes pour les exercices du goût, une pour la vue, une pour l'odorat et le toucher, une pour l'ouïe et une pour l'étape polysensorielle (6 personnes en tout).



- Pour la dégustation : prévoir une personne qui apportera les plats et qui nettoiera les tables pour les visiteurs.
- Pour la préparation : si possible, elle devra être terminée avant le début de la manifestation (bouteilles prêtes pour les exercices, assiettes et verres marqués). Pendant la manifestation, une personne suffira pour préparer les assiettes de dégustation et pour couper les pommes et le chocolat.

## DURÉE

C'est un point indispensable au bon déroulement de la manifestation. Slow Food conseille de faire un essai avant la manifestation afin de résoudre les problèmes éventuels liés à la durée. Par exemple, la pectine utilisée pour l'exercice polysensoriel doit être dissoute dans de l'eau chaude. La solution doit donc être préparée à l'avance, ou il faudra trouver un moyen de faire chauffer de l'eau sur place.

Certains ingrédients peuvent être difficiles à trouver, comme par exemple la thiourée et les acides. Prévoir un délai suffisant pour la commande et la livraison de ces ingrédients au cours des semaines qui précèdent la manifestation (trois semaines devraient normalement suffire pour une commande en ligne).

En fonction du nombre de participants, prévoir une heure ou deux pour marquer les assiettes et les verres (pour l'étape du goût et l'étape polysensorielle) ainsi que pour préparer les solutions si cela n'a pas été fait plus tôt.

### LISTE DES COURSES POUR LE JOUR DE LA MANIFESTATION

**REMARQUE** : cette liste concerne les quantités de mélanges et d'ingrédients. Elle ne prend pas en compte le matériel comme les récipients, qui peuvent varier selon la créativité et la disponibilité de l'organisateur. Les quantités varient en fonction du nombre de participants prévus.

#### EAU

En tablant sur 100-150 participants : Avec une bouteille d'eau d'1 litre, on remplit 80 petits gobelets (à moitié).

1. Exercice 2 du goût : 10 bouteilles  
Exercice 3 du goût : 6 bouteilles  
Exercice 1 du polysensoriel : 4 bouteilles
2. Pour l'exercice 2 de l'odorat et l'exercice 2 de la vue, il faut des bocaux en verre de 150 ml, remplis de 100 ml d'eau.  
1-2 bouteilles par jour devraient suffire.
3. Eau pour se rincer la bouche après les exercices 1, 2 et 3 du goût et après l'exercice polysensoriel : 20 bouteilles
4. Eau pour la dégustation : 10 bouteilles

**Total de l'eau nécessaire : 52 bouteilles d'1 litre d'eau**





## PARCOURS SENSORIEL - EXERCICES

### GOÛT

#### Exercice 1

1 paquet de bandes de papier imprégnées de Thiourée (chaque paquet contient 100 bandes, qui pourront être coupées en 2 si nécessaire).

#### Exercice 2

SUCRÉ : 20g de sucre en poudre (8 cuillères à café)

ACIDE : 4g d'acide tartarique (1 cuillère à café)

UMAMI : 6g d'acide glutamique (1,5 cuillère à café rase)

SALÉ : 3 à 5g de sel (2 cuillères à café)

AMER : 8 à 12ml d'extrait de quinquina soluble (3 à 5 cuillères à café)

#### Exercice 3

ASTRINGENT : 3 à 5g d'acide tannique (2 cuillères à café)

PIQUANT : 4g de poivre de Cayenne en poudre (1 cuillère à café)

FRAIS : 1 flacon d'huile essentielle de menthe

### VUE

#### Exercice 1

Pour remplacer les disques de couleur suggérés dans le guide, il est possible d'imprimer en couleur le fichier « SIGHT » et de découper les carrés.

#### Exercice 2

20g de talc

## ODORAT

### Exercice 1

(Il pourra être nécessaire de remplacer ces produits au cours de la manifestation)

- 1 - 2 bananes
- 50g de café en grains
- 2 bâtons de cannelle
- 4 gousses d'ail
- 1 oignon
- 2 gousses de vanille

### Exercice 2

Utiliser la bouteille d'huile essentielle de menthe déjà mentionnée à l'exercice 3 du goût.

## TOUCHER

### Exercice 1

(Il pourra être nécessaire de remplacer ces produits au cours de la manifestation)

- 3 - 4 pommes
- 3 - 4 carottes
- 3 - 4 kiwis

### Exercice 2

- 1 balle antistress en caoutchouc
- 1 balle de ping-pong



## OUÏE

Enregistrement des sons de la cuisine - les fichiers audio figurent sur le CD compris dans le kit. Les pistes audio ont été écoutées à l'aide de lecteurs mp3 et de casques.

## POLYSENSORIEL

2 - 4g de pectine de fruit (1 cuillère à café)

3 - 5g d'acide tannique (2 cuillères à café)

## DÉGUSTATION DE POMMES ET DE CHOCOLAT

La quantité sera définie en fonction du nombre de participants et de la dimension des morceaux que vous désirez proposer. Réunir trois variétés de pommes et trois sortes de chocolat. Normalement, une pomme est taillée en 8 quartiers et le chocolat est réparti en carrés d'environ 4cm. Chaque participant devrait recevoir une assiette avec un quartier de chacune des trois variétés de pommes et un carré de chacune des trois sortes de chocolat. Les pommes risquent de s'oxyder si elles sont coupées longtemps avant la dégustation. Il s'agit d'un processus naturel, NE PAS ajouter d'anti-oxydant (comme par exemple du jus de citron) car cela risquerait d'altérer le goût des pommes.



**Slow Food®**

[www.slowfood.com](http://www.slowfood.com)  
[education@slowfood.com](mailto:education@slowfood.com)