

# ALLE ORIGINI DEL GUSTO

TUTORIAL - Come preparare il corso



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



Cofinanziato dalla DG Agricoltura e Sviluppo rurale



## KIT "ALLE ORIGINI DEL GUSTO"

Risvegliando e allenando i sensi, l'educazione al gusto di Slow Food aiuta a riscoprire la gioia del cibo e a comprendere quanto sia importante sapere da dove proviene ciò che consumiamo, chi lo produce e come. Il cibo moderno, da sempre tratto distintivo di ogni cultura, si è "uniformato" per adattarsi sempre più al palato globale. Il senso del gusto è un dono che una volta conosciuto consente di svelare e apprezzare le sottili sfumature e la ricca varietà degli aromi. Saper apprezzare il cibo, la convivialità, il lavoro dei produttori e l'importanza della varietà e della biodiversità è un valore chiave della filosofia di Slow Food.

Il kit "**Alle Origini del Gusto**" contiene un corso di educazione sensoriale, disponibile in diverse lingue, e fornisce alcuni spunti per coloro che desiderano allenare i propri sensi per imparare a riconoscere il cibo di qualità e compiere scelte alimentari responsabili. Il kit è versatile e può essere usato da gruppi di ogni dimensione ed età, da 1500 persone durante Terra Madre 2008 a pochi commensali seduti intorno a un tavolo per cena. È appropriato come strumento da usare in classe e può essere adattato a età e culture diverse.

**VIDEO:** il video, con un approccio divertente, corredato da animazioni e narrato da bambini che frequentano la scuola, mostra il funzionamento degli organi sensoriali e mostra gli esercizi che possono essere eseguiti per addestrarli e usarli con consapevolezza. Durata: 14'

**PERCORSO SENSORIALE:** il percorso accompagna i partecipanti in un viaggio attraverso il senso del gusto, utilizzando ingredienti facili da reperire e giochi pratici. Le sei tappe consentono di esercitare tutti i sensi: gusto, vista, olfatto, tatto e udito. La sesta tappa è dedicata alla polisensorialità. Attraverso una serie di giochi, i partecipanti esplorano da vicino l'aspetto sensoriale del cibo. Durata di ogni stazione: 10'

**DEGUSTAZIONE:** questa è un'opportunità per sfruttare quanto appena appreso con una degustazione guidata di tre tipi di mele e tre tipi di cioccolato. Durata: 30'

Per seguire il corso, il kit fornisce:

- Manuale "In che senso" – Questo è il primo strumento di apprendimento sviluppato da Slow Food, creato per adulti che intendono condurre e organizzare attività di educazione sensoriale per bambini o altri adulti.
- Guida "Alle origini del gusto" – Questa guida contiene le istruzioni per svolgere gli esercizi proposti durante le sei tappe sensoriali del percorso. Le animazioni del DVD sono usate per spiegare ulteriormente il funzionamento dei sensi. Al termine della guida sono fornite anche le soluzioni degli esercizi.
- DVD con il video
- Tracce audio per la tappa sensoriale dedicata all'udito
- Registrazione audio per la degustazione guidata



## TUTORIAL – COME PREPARARE IL CORSO

### NUMERO STIMATO DI PARTECIPANTI

Le seguenti quantità sono adatte a un gruppo di 100 - 150 partecipanti. Si consiglia di avere una stima del numero di partecipanti prima di iniziare il corso.

### LOCALI

- Per il video, se possibile usare una stanza separata e silenziosa. Se si usa un proiettore, la stanza deve essere sufficientemente buia. Sono necessari un lettore DVD, un impianto audio e un proiettore (o una televisione con lo schermo sufficientemente grande), sedie per i partecipanti.
- Per il percorso sensoriale, prevedere una grande stanza in cui tutti possano spostarsi tra le diverse tappe senza fare coda. Ogni esercizio richiede un tavolo che arrivi all'altezza della vita (2 tavoli lunghi per la tappa del gusto).
- Per la degustazione, preparare una sala con tavoli e sedie (la quantità dipende dal numero di persone presenti). L'audioguida può essere riprodotta su lettori mp3 o, se tutti i partecipanti parlano la stessa lingua, riprodotta ad alto volume.
- Sala per la preparazione: va posta accanto alla sala di degustazione.

## SALA DI PREPARAZIONE

- 2 tavoli
- coltelli
- 2 taglieri
- 200 piatti piccoli di carta (biodegradabili se possibile)
- 100 tovaglioli di carta
- 2000 bicchieri di plastica biodegradabile (da usare per la degustazione e per sciacquarsi la bocca tra gli esercizi)
- 1000 bicchierini di plastica biodegradabili (per gli esercizi della tappa del gusto e di quella polisensoriale)
- 1 pennarello nero (per contrassegnare i piatti per la degustazione e i bicchieri per gli esercizi)
- 2-3 cucchiaini
- 2-3 imbuti
- 100 tovagliette di carta
- cestino per i rifiuti
- 100 penne (opzionali, da distribuire insieme alla guida)

## ASSISTENTI DURANTE L'EVENTO

Se i visitatori arrivano in gruppi separati, un solo assistente può occuparsi di loro per tutte le parti del corso.

- Per il video: prevedere una persona per avviare il video e distribuire le guide e le penne.
- Per gli esercizi: prevedere due persone per gli esercizi del gusto, una per la vista, una per l'olfatto e il tatto, una per l'udito e una per la tappa polisensoriale (6 persone in tutto).



- Per la degustazione: prevedere una persona che porti i piatti, l'acqua e che pulisca i tavoli per i visitatori.
- Per la preparazione: se possibile, dovrebbe essere completata prima dell'evento (bottiglie pronte per gli esercizi, piatti e bicchieri contrassegnati). Durante l'evento una persona è sufficiente per preparare i piatti per la degustazione e tagliare le mele e il cioccolato.

## TEMPI

Questo è un punto fondamentale affinché l'evento si svolga correttamente. Slow Food consiglia di fare una prova prima dell'evento in modo da risolvere eventuali problemi di tempo. Ad esempio, la pectina nell'esercizio polisensoriale deve essere dissolta nell'acqua calda, pertanto la soluzione deve essere preparata in anticipo, oppure occorre pensare a un modo per scaldare l'acqua in loco.

Alcuni degli ingredienti possono essere difficili da reperire, ad esempio la thiourea e gli acidi. Pianificare i tempi sufficienti per l'ordine e la consegna di tali ingredienti nelle settimane precedenti l'evento (tre settimane sono normalmente sufficienti per gli ordini online).

A seconda del numero di partecipanti, considerare un paio d'ore per contrassegnare tutti i piatti e i bicchieri (per gli esercizi del gusto e della tappa polisensoriale) e per preparare le soluzioni nel caso questo non venga fatto prima dell'evento.

## LISTA DELLA SPESA PER I GIORNI DELL'EVENTO

**NOTA:** questa lista riguarda le quantità di miscele e ingredienti. Non comprende i materiali come i contenitori, che possono cambiare a seconda della creatività e della disponibilità dell'organizzatore. Le quantità variano a seconda del numero di partecipanti previsti.

### ACQUA

Presumendo 100-150 partecipanti al corso: con una bottiglia d'acqua da 1 litro, si riempiono 80 bicchierini (pieni a metà).

1. Esercizio 2 del gusto: 10 bottiglie  
Esercizio 3 del gusto: 6 bottiglie  
Esercizio1 del polisensoriale: 4 bottiglie
2. Per l'esercizio 2 dell'olfatto e l'esercizio 2 della vista occorrono dei barattoli di vetro da 150 ml, riempiti con 100 ml di acqua.  
1-2 bottiglie al giorno dovrebbero essere sufficienti.
3. Acqua per sciacquare la bocca dopo gli esercizi 1, 2 e 3 del gusto e dopo l'esercizio polisensoriale: 20 bottiglie
4. Acqua per la degustazione: 10 bottiglie

**Acqua totale necessaria: 52 bottiglie d'acqua da 1 litro**





## PERCORSO SENSORIALE - ESERCIZI

### GUSTO

#### Esercizio 1

1 pacchetto di cartine impregnate di Thiourea (ogni confezione contiene 100 cartine, che possono essere divise in due, se necessario).

#### Esercizio 2

DOLCE: 20 gr di zucchero semolato (8 cucchiaini)

ACIDO: 2 - 4 gr di acido tartarico (1 cucchiaino)

UMAMI: 6 gr di acido glutammico (1,5 cucchiaini rasi)

SALATO: 3 - 5 gr di sale (2 cucchiaini)

AMARO: 8 - 12 ml di estratto solubile di china (3-5 cucchiaini)

#### Esercizio 3

ASTRINGENTE: 3 - 5 gr di acido tannico (2 cucchiaini)

PICCANTE: 2 - 4 gr di pepe di cayenna in polvere (1 cucchiaino)

FRESCO: 1 bottiglietta di olio essenziale di menta

### VISTA

#### Esercizio 1

In alternativa ai dischetti colorati consigliati nella guida, si può stampare a colori il file "SIGHT" e ritagliare i quadratini.

## Esercizio 2

20 gr di borotalco

## OLFATTO

### Esercizio 1

(Potrebbe essere necessario sostituire questi prodotti durante l'evento)

1 - 2 banane

50 gr di caffè in grani

2 stecche di cannella

4 spicchi d'aglio

1 cipolla

2 bacche di vaniglia

### Esercizio 2

Usare la stessa bottiglia di estratto di menta usata nell'esercizio 3 del gusto.

## TATTO

### Esercizio 1

(Potrebbe essere necessario sostituire questi prodotti durante l'evento)

3 - 4 mele

3 - 4 carote

3 - 4 kiwi



## Esercizio 2

- 1 pallina antistress di gomma
- 1 pallina da ping-pong

## UDITO

Registrazioni di suoni di cucina - i file audio sono presenti su CD all'interno del kit. Per ascoltare i file audio sono stati usati lettori mp3 e cuffie.

## POLISENSORIALE

- 2 - 4 gr di pectina di frutta (1 cucchiaino)
- 3 - 5 gr di acido tannico (2 cucchiaini)

## DEGUSTAZIONE DI MELE E CIOCCOLATO

La quantità è da definire a seconda del numero di partecipanti e della dimensione dei pezzi che si desidera offrire. Procurarsi tre tipi di mele e tre tipi di cioccolato. Normalmente la mela viene tagliata in 8 spicchi e il cioccolato viene offerto in quadretti di circa 4 cm. Ogni partecipante dovrebbe ricevere un piatto con uno spicchio di ognuna delle tre mele ed un quadretto di ognuno dei tre cioccolati. Le mele possono ossidarsi se tagliate molto tempo prima della degustazione. Questo è un processo naturale, NON aggiungere alcun tipo di agente anti-ossidante (come ad es. succo di limone), in quanto questo può alterare il gusto delle mele.



  
**Slow Food®**

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