

GARŠAS IZCELSME

APMĀCĪBA – Nodarbības sagatavošana



Slow Food®

www.slowfood.com



Eiropas Savienības Lauksaimniecības un Lauku attīstības komisijas līdzfinansēts projekts



KIT « GARŠAS IZCELSME »

Pamodinot un trenējot sajūtas, Slof Food garšas izglītība palīdz no jauna atklāt ēšanas baudas un veicina sapratni, cik svarīgas ir rūpes par to, no kurienes ēdiens ir nācis, kas to ir pagatavojis un kā tas ir pagatavots. Mūsdienu pārtiku definē tās mērenība – ēdiens „kas reiz bijis noteicošā vairāku kultūru iezīme, ir ticis „atšķaidīts”, lai pielāgotos un saplūstu vienā pasaules garšā. Cilvēku garšas izjūta ir dāvana, kas reiz atvērta, atklāj garšas smalkumus un plašumus. Ēdiena un tā ražotāju novērtēšana, prieka un ēdiena dažādības nozīmīgums, kā arī bioloģiskās daudzveidības svarīgums ir Slow Food vērtību kodols.

Komplekts „Garšas izcelsme” satur sajūtu izglītības kursu, pieejamu dažādās valodās, kas sniedz iedvesmu tiem, kuri gribētu apmācīt savus maņu orgānus, lai spētu atpazīt ēdiena kvalitāti un veiktu atbildīgu pārtikas izvēli. Komplekts ir universāls, to var lietot visu vecumu un izmēru grupas, sākot ar 1500 cilvēkiem Terra Madre 2008 laikā, beidzot ar ģimenes un draugu kompāniju „sēžot pie pusdienu galda mājās. Tas ir piemērots kā mācību līdzeklis klasēs un ir pielāgojams dažādiem vecumiem un kultūrām.

DVD: Jautra pieeja, papildināta ar animāciju un skolēnu ierunātu materiālu, video ilustrē, kā darbojas maņu orgāni, un demonstrē vingrinājumus, kurus pildīt, lai iemācītos ar izpratni izmantot savas maņas. Ilgums: 14 min

SAJŪTU CEĻOJUMS: Šī aktivitāte ved dalībniekus ceļojumā pa sajūtām, izmantojot pieejamus materiālus un praktiskas spēles. Sešas stacijas trenē piecas cilvēka maņas: garšu, redzi, ožu, tausti, dzirdi un pēdējo un pēdējo staciju. Izspēlējot dažādas spēles, dalībnieki ciešāk iepazīstas ar sajūtām, kuras sniedz ēdiens. Katras stacijas ilgums: 10 min.

DEGUSTĀCIJAS: Šī ir iespēja izmantot jauniegūtās zināšanas audio vadītā degustācijā, izmantojot trīs dažādu šķirņu ābolus un trīs dažādu veidu šokolādes. Ilgums: 30 min.

Komplektā ietilpst:

- „Kāda sajūta” buklets – Šis ir pirmais Slow Food izveidotais mācību materiāls, kas ir domāts pieaugušajiem, kuri vēlas vadīt un organizēt izglītojošas maņu un sajūtu aktivitātes bērniem vai pieaugušajiem
- „Garšas izcelsme” palīgmateriāls – Šis buklets satur instrukcijas, lai izpildītu kursa sešas sajūtu stacijas, kā arī tiek izmantotas animācijas no filmas, lai vēl sīkāk paskaidrotu maņu funkcijas. Palīgmateriāla beigās tiek doti arī vingrinājumu atrisinājumi.
- DVD
- Audio materiāls maņu orgāna „dzirde” stacijai
- Audio ieraksts degustācijai



APMĀCĪBA – KĀ SAGATAVOT SEMINĀRU

PAREDZĒTAIS DALĪBNIEKU SKAITS

Turpmāk sniegtie daudzumi ir paredzēti 100 – 150 dalībnieku lielai grupai. Pirms nodarbības organizēšanas būtu ieteicams noskaidrot aptuvenu dalībnieku skaitu.

TELPAS

- DVD – Ja iespējams, izmantojiet atsevišķu, klusu telpu. Ja izmantosiet projektoru, telpai ir jābūt pietiekami tumšai. Nepieciešamās palīgiekārtas – DVD atskaņotājs, audio sistēma, projektors (vai televizors ar lielu ekrānu) un krēsli dalībniekiem.
- SAJŪTU CEĻJUMAM – Par labāku atzīstama liela telpa, kurā dalībnieki varētu brīvi kustēties, neveidojot rindas pie maņu stacijām. Katram vingrinājumam nepieciešams galds jostasvietas augstumā (garšas stacijai nepieciešami 2 gari galdi).
- DEGUSTĀCIJAI – Telpa ar galdiem un krēsliem (daudzums atkarīgs no dalībnieku skaita). Audio materiālu var atskaņot caur mp3 atskaņotāju, stereo atskaņotāju vai arī, ja visi dalībnieki pārzin vienu valodu, skaļi nolasīt dalībniekiem priekšā.
- SAGATAVOŠANAS TELPA – Jāatrodas tuvumā degustāciju telpai.

SAGATAVOŠANAS TELPA

- 2 galdi
- naži
- 2 griešanas dēļi
- 100 papīra salvetes
- 200 nelieli bioloģiskie papīra šķīviņi
- 2000 bioloģiskās plastmasas krūzītes (degustācijām un mutes skalošanai starp vingrinājumiem)
- 1000 mazās, bioloģiskās plastmasas krūzītes (garšas stacijas vingrinājumiem)
- melns flomāsters (lai atzīmētu degustāciju traukus)
- 2-3 tējkarotes
- 2-3 piltuves
- 100 mazas papīra salvetes
- atkritumu kaste
- 100 pildspalvas (pēc izvēles - iedalot kopā ar palīgmateriālu)

CILVĒKI, KAS PALĪDZ PASĀKUMA LAIKĀ

Ja apmeklētāji ir vienā (vai pāris) grupās, tad semināra nodarbībās tos var pavadīt viens (vai pāris) brīvprātīgie.

DVD – Viens cilvēks, kas ieslēdz filmu un izdala palīgmateriālus un pildspalvas.

SAJŪTU CEĻOJUMAM – Divi cilvēki, kas vadītu garšas nodarbības, viens rēdei un ožai, viens tausti, viens dzirdei un viens Polysensory. (Kopā seši



cilvēki).

DĒGUSTĀCIJAI – Viens cilvēks, kas ienestu šķītvjus, ūdeni un notīrītu galdu.

SAGATAVOŠANAI – Viens cilvēks, kas sagatavotu šķītvjus degustācijai, sagrieztu ābolus un sadalītu šokolādi. Ieteicams sagatavot pudeles vingrinājumiem un atzīmēt šķītvjus un glāzes pirms pasākuma norises.

LAIKS

Svarīgs apsvērums pasākuma netraucētai norisei ir laiks. Slow Food iesaka pirms pasākuma veikt ģenerālmēģinājumu, lai semināra norisi nesabojātu neregulārs laiks vai aizmirsti nepadarītie darbi. Piemēram, pēctins POLYSEN-SORY nodarbībai jābūt izšķīdinātam siltā ūdenī, tas nozīmē, ka tam jābūt izdarīti laiku iepriekš vai jābūt iespējai tikt pie silta ūdens uz vietas.

Dažus no nepieciešamajiem materiāliem ir grūti atrast, piemēram, tiourīnviela, skābes...

Lūdzu atstāties pietiekami daudz laika, lai pasūtītu nepieciešamos produktus, tas ir, piemēram, trīs nedēļas, ja tiourīnviela pasūtīta internetā.

Atkarībā no dalībnieku skaita, ierēķiniet vismaz pāris stundas, lai sagatavotu atrisinājumus un atzīmētu krūzītes un šķītvjus, ja tas nav izdarīts jau iepriekš.

IEPIRKUMU SARAKSTS

PIEBILDE: Saraksts ir materiālu daudzumam, neiekļaujot materiālus, kas nepieciešami produktu saturēšanai un iepakojšanai. Daudzumi atšķirsies atkarībā no dalībnieku skaita.

NEPIECIEŠAMĀIS ŪDENS DAUDZUMS

1L, lai 80 glāzītes piepildītu līdz pusei (100 – 150 dalībniekiem)

1. 2. uzdevums (garša): 10 pudeles
3. uzdevums (garša) : 6 pudeles
1. uzdevums (Polysensory) : 4 pudeles
2. 2. uzdevumam (oža) un 2. uzdevumam (redze) nepieciešamas 150ml tilpuma stikla bruciņas, piepildītas ar 100ml ūdens. Vienas dienas laikā pietiktu ar 1-2 pudelēm.
3. Ūdens, ar kuru izskalot muti pēc garšas uzdevumiem nr. 1, 2 un 3, kā arī pēc Polysensory uzdevuma: 20 pudeles
4. Ūdens degustācijām: 10 pudeles

KOPĀ: aptuveni 52 vienlitrīgās pudeles ar ūdeni.



SAJŪTU CEĻOJUMS – UZDEVUMI

GARŠA

1. uzdevums

Produkts: 1 paka ar tiourīnviela papīriem (katra paka satur 100 tiourīnvielas papīrus- tos var sadalīt uz pusēm ,ja nepieciešams)

2. uzdevums

SALDS: 20 g pūdercukura - (8 tējkarotes)

SKĀBS: 2-4 g vīnskābes – (1 tējkarote)

UMAMI: 6 g glutamīnskābes – (1, 5 tējkarote)

SĀĻŠ: 3-5 g sāls – (2 tējkarotes)

RŪGTIS: 8 – 12 ml hinīna koka mizas ekstrakta – (3 – 5 tējkarotes)

3.uzdevums

SAVELKOŠS: 3-5 g mieciskābes – (2 tējkarotes)

PIKANTS: 2-4 g pulverveida kajēnas piparus – (1 tējkarote)

SVAIGS: 1 mazs iepakojums ar piparmētru ēterisko eļļu

REDZE

1.uzdevums

Kā alternatīvu palīgmateriālā sniegtajam ierosinājumam izmantot krāsainus diskus, var izmantot CD atrodamo failu „REDZE” ,izdrukāt to krāsainu un izgriezt.

2.uzdevums

20 g talka

OŽA

1.uzdevums

(Pasākuma laikā var būt nepieciešamība sastāvdaļas pārmainīt)

1- 2 banāni

50 g grauzdētu kafijas pupiņu

2 kanēļa standziņas

4 ķiploka daiviņas

1 sīpols

2 vaniļas pupiņas

2.uzdevums

Izmantojiet to pašu piparmētru ēteriskās eļļas iepakojumu, ko garšas 3. uzdevumā.

TAUSTE

1.uzdevums

(Pasākuma laikā var būt nepieciešamība sastāvdaļas pārmainīt)

3-4 āboli

3-4 burkāni

3-4 kivi

2.uzdevums

1 gumijas stresa noņemšanas bumbiņa

1 ping-ponga bumbiņa



DZIR

Ieraksts ar ēdiena skaņām – audio faili atrodas komplektam pievienotajā diskā. Lai atskaņotu failus, ir nepieciešams mp3 atskaņotājs.

POLYSENSORY

2-4 g augļu pektīna (1 tējkarote)

3-5 g (2 tējkarotes)

ĀBOLU UN ŠOKOLĀDES DEGUSTĀCIJA

Nepieciešamais daudzums ir atkarīgs no apmeklētāju daudzuma un degustējamā gabaliņa lieluma. Iekļaujiet trīs šķirņu ābolus un trīs veidu šokolādes. Parasti viens ābols tiek sagriezts astoņās daiviņās un šokolāde sadalīta aptuveni 4 cm platos gabaliņos. Katram dalībniekam pienākas šķīvis ar trīs dažādu ābolu daiviņām un trīs dažādiem šokolādes gabaliņiem. Āboli var oksidēties pēc sagriešanas, tas ir normāli, NEPIEVIENOJIEĻ nevienu antioksidācijas materiālu, kā piemēram, citronu vai skābju pulverus, jo tas mainīs ābolu garšu.



Slow Food®

www.slowfood.com
education@slowfood.com