

# DO KORZENI SMAKU

PRZEWODNIK – Przygotowanie do kursu



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



Projekt współfinansowany przez Dyрекcyję Generalną ds. Rolnictwa i Rozwoju Wsi



## ZESTAW “DO KORZENI SMAKU”

Poprzez pobudzanie i trenowanie zmysłów, edukacja smaku, jaką oferuje Slow Food, pomaga na nowo odkryć radość z jedzenia. Kurs zwraca naszą uwagę na pochodzenie żywności, skłania do zainteresowania tym kto i jak ją wytwarza. Niegdyś każdy kraj czy region wpisane miał w lokalną tradycję własne receptury i smakami. Współczesne produkty spożywcze coraz częściej cechuje brak wyrazu, a potrzeba masowego zaspokojenia jak największej liczby podniebień stopniowo wypiera regionalizm i kulturę kulinarną. U podstaw filozofii Slow Food leży odkrywanie smaków, docenienie żywności wysokiej jakości oraz ich producentów, jak również podkreślenie znaczenia bioróżnorodności.

Dostępny w wielu językach, zestaw “**Do korzeni smaku**” zawiera kurs edukacji sensorycznej oraz dostarcza inspiracji dla wszystkich tych, którzy chcąc rozwijać swoje zmysły, dążą do właściwego rozpoznania żywności o wysokich walorach odżywczych i smakowych. Zestaw jest uniwersalny i może być wykorzystywany w grupach zróżnicowanych liczebnie, kulturowo i wiekowo. Z powodzeniem posłuży jako narzędzie do nauczania w klasie liczącej 20 uczniów, jak i podczas konferencji Terra Madre dla 1500 uczestników.

**DVD:** Zabawny, pełen przejrzystych animacji oraz bazujący na dziecięcych dialogach film obrazuje sposób, w jaki funkcjonują narządy zmysłów człowieka. Nagranie zawiera demonstrację ćwiczeń, które służą rozwijaniu i świadomemu stosowaniu receptorów zmysłów. Czas trwania: 14 minut.

**PODRÓŻ SENSORYCZNA:** Ćwiczenia, które zabiorą uczestników w podróż po zmysłach. Do badania zmysłów smaku, wzroku, węchu, dotyku, słuchu oraz kilku zmysłów jednocześnie posłużą zabawne gry oraz dostępne lokalnie składniki. Czas trwania dla każdego ze zmysłów: 10 minut

**DEGUSTACJA:** Uczestnicy będą mieć okazję wykorzystać zdobytą wiedzę w praktyce. Do przeprowadzenia degustacji posłużą trzy gatunki jabłek oraz trzy rodzaje czekolad. Czas trwania: 30 minut

Zawartość zestawu:

- Książeczka “Smakowity? W jakim sensie?” – Jest to pierwsze narzędzie edukacyjne przygotowane przez organizację Slow Food dla dorosłych, którzy chcą zorganizować i poprowadzić warsztaty smakowe wśród dzieci i innych dorosłych.
- Przewodnik “Do korzeni smaku” – Jest to zbiór instrukcji do przeprowadzenia doświadczeń w ramach podróży sensorycznej. Również tutaj animację z filmu o zmysłach służą wyjaśnieniu zasad funkcjonowania narządów zmysłów. Rozwiązania doświadczeń przedstawiono na końcu książeczki.
- DVD
- Nagrania audio do ćwiczenia zmysłu słuchu
- Nagrania audio do przeprowadzenia degustacji



## INSTRUKTARZ – PRZYGOTOWANIE DO KURSU

### PRZEWIDYWANA LICZBA UCZESTNIKÓW

Podana lista produktów odpowiada grupie 100 do 150 uczestników. Zaleca się oszacowanie liczby uczestników przed przystąpieniem do kursu.

### POMIESZCZENIA

- **Projekcja DVD:** Zalecane jest, o ile to możliwe, odosobnione, ciche pomieszczenie. Jeśli do projekcji wykorzystany będzie rzutnik, pomieszczenie powinno być odpowiednio zaciemnione. Wśród niezbędnego sprzętu znajdzie się: odtwarzacz DVD, system audio, projektor lub telewizor z dużym ekranem, krzesła dla uczestników.
- **Podróż sensoryczna:** Zalecane jest duże pomieszczenie, w którym uczestnicy będą mogli przemieszczać się swobodnie, bez tworzenia kolejek. Do przeprowadzenia każdego ćwiczenia niezbędny jest stół sięgający talii (do ćwiczeń smaku potrzebne będą 2 długie stoły).
- **Degustacja:** Wymagane jest pomieszczenie ze stolami i krzesłami (ilość zależna jest od ilości uczestników). Przewodnik po degustacji może być odegrany z odtwarzacza mp3, magnetofonu lub przeczytany na głos.
- **Pomieszczenie przygotowawcze:** Pomieszczenie do przygotowania próbek powinno znajdować się w pobliżu sali do degustacji.

## POMIESZCZENIE PRZYGOTOWAWCZE

- 2 stoły
- noże
- 2 deseczki do krojenia
- 200 małych, biodegradalnych talerzyków papierowych
- 100 papierowych chusteczek
- 2000 biodegradalnych plastikowych kubków (do zastosowania podczas degustacji oraz do przepłukiwania ust pomiędzy ćwiczeniami)
- 1000 małych biodegradalnych plastikowych kubeczków (do zastosowania w ćwiczeniach polisensorycznych i dotyczących smaków)
- 1 czarny marker (to oznaczenia talerzyków i kubków)
- 2-3 łyżeczki
- 2-3 lejki
- 100 małych papierowych ściereczek
- kosz na śmieci
- 100 długopisów (do rozdania razem z przewodnikami "Do korzeni smaku")

## OSOBY DO POMOCY PODCZAS WARSZTATÓW

Jeśli uczestnicy są w jednej grupie, mogą oni realizować kolejne punkty warsztatów przy pomocy jednej osoby. W przypadku kilku grup:

- Projekcja DVD: potrzebna będzie jedna osoba do obsługi odtwarzacza oraz do rozdania długopisów i przewodników.
- Podróż sensoryczna: potrzebnych będzie sześć osób – dwie osoby do ćwiczeń dotyczących zmysłu smaku, jedna osoba do ćwiczeń dotyczących



zmysłu wzroku, jedna do zmysłu węchu i dotyku, jedna do zmysłu słuchu oraz jedna do ćwiczeń multisensorycznych.

- Degustacja: potrzebna będzie jedna osoba do rozdawania talerzyków, wody oraz przygotowania stołu dla uczestników.

- Przygotowanie: wystarczy jedna osoba do przygotowania talerzyków, krojenia jabłek i czekolady. O ile to możliwe, należy przygotować butelki, oznakować talerzyki i kubki przed spotkaniem.

## CZAS

Właściwe oszacowanie czasu jest kluczowe dla sprawnego przeprowadzenia spotkania.

Slow Food zaleca przygotowanie pewnych elementów ćwiczeń przed spotkaniem w celu wyeliminowania ewentualnych rozbieżności czasowych, np. pektyny do ćwiczeń polisensorycznych muszą być rozpuszczone w ciepłej wodzie, z tego względu roztwór powinien być przygotowany z wyprzedzeniem; powinno się także zadbać o możliwość podgrzania wody podczas spotkania.

Niektóre składniki, takie jak tiomocznik, mogą okazać się trudne do pozyskania. Proszę zadbać o odpowiednio długi okres na zaopatrzenie się we wszystkie niezbędne produkty (na realizację zakupu tiomocznika on-line wymagane są 3 tygodnie). W zależności od liczby uczestników, potrzebnych będzie od kilkudziesięciu minut do kilku godzin na oznakowanie kubków i talerzyków oraz na przygotowanie roztworów.

## LISTA ZAKUPÓW NIEZBĘDNYCH DO PRZEPROWADZENIA WARSZTATÓW

**UWAGA:** Lista ta dotyczy wyłącznie ilości produktów koniecznych do ćwiczenia poszczególnych zmysłów. Nie obejmuje ona materiałów do przechowywania i przygotowania produktów. Ilości produktów będą się różnić w zależności od liczby uczestników.

### WODA

1 litr do wypełnienia do połowy 80 małych kubeczków  
(dla 100-150 uczestników)

1. Ćwiczenie 2 (SMAK): 10 butelek;  
Ćwiczenie 3 (SMAK): 6 butelek;  
Ćwiczenie 1 (POSTRZEGANIE MULTISENSORYCZNE): 4 butelki;
2. Ćwiczenie 2 (ZAPACH) i ćwiczenie 2 (WZROK): 1-2 butelki;  
potrzebne będą także  
szklane słoiki o pojemności 150 ml, wypełnione 100 ml wody;
3. Woda do przepłukania ust po ćwiczeniach 1,2,3 dotyczących smaku oraz postrzegania multisensorycznego: 20 butelek;
4. Woda do ćwiczeń z degustacji jabłek i czekolady: 10 butelek;

**Całkowita ilość wymaganej wody: 52 litry**





## PODRÓŻ SENSORYCZNA - ĆWICZENIA

### SMAK

#### Ćwiczenie 1

Produkty: 1 opakowanie Papieru z tiomocznikiem (każde zawiera 100 ar kuszy; można ciąć na pół)

#### Ćwiczenie 2

SŁODKI : 20 g drobnego cukru – (8 łyżeczek)

KWAŚNY: 2-4 g kwasu winowego – (1 łyżeczka)

UMAMI: 6 g kwasu glutaminowego – (1,5 łyżeczki)

SŁONY: 3-5 g soli – (2 łyżeczki)

GORZKI: 8-12 ml ekstraktu z chinowca – (3-5 łyżeczek)

#### Ćwiczenie 3

CIERPKI: 3-5 g kwasu taninowego – (2 łyżeczki)

PIKANTNY: 2-4 g sproszkowanego pieprzu Cayenne – (1 łyżeczka)

ORZEŻWIAJĄCY: 1 mała buteleczka olejku z mięty

### WZORK

#### Ćwiczenie 1

Jako alternatywę kolorowych płytek sugerowanych w przewodniku, można wydrukować w kolorze zawartość pliku "WZROK" (dostępny na płycie), a tabelki z kolorami pociąć na kwadraty.

#### Ćwiczenie 2

20 g talku kosmetycznego

## ZAPACH

### Ćwiczenie 1

(Możliwa będzie konieczność wymiany składników na świeże podczas warsztatów)

- 1-2 banany
- 50 g palonych ziaren kawy
- 2 laski cynamonu
- 4 ząbki czosnku
- 1 cebula
- 2 laski wanilii

### Ćwiczenie 2

Należy użyć tę samą butelkę roztworu mięty, którą zastosowano w ćwiczeniu 3 w części SMAK.

## DOTYK

### Ćwiczenie 1

(Możliwa będzie konieczność wymiany składników na świeże podczas warsztatów)

- 3-4 jabłka
- 3-4 marchewki
- 3-4 owoce kiwi

### Ćwiczenie 2

- 1 gumowa piłeczka
- 1 piłeczka ping pong



## DŹWIĘK

Nagrania dźwięków towarzyszących przygotowaniu posiłków – nagrania audio dostępne są na płycie CD w zestawie. Aby odtworzyć nagrania należy użyć odtwarzaczy mp3 oraz zestawu słuchawek.

## POSTRZEGANIE MULTISENSORYCZNE

2-4 g pektyny (1 łyżeczka)

3-5 g kwasu tanninowego (2 łyżeczki)

## DEGUSTACJA JABŁEK I CZEKOLADY

Należy uzależnić potrzebne ilości składników od liczby uczestników oraz wielkości owoców i tabliczek czekolady. Do degustacji potrzebne będą trzy gatunki jabłek oraz trzy rodzaje czekolady. Należy pokroić każde jabłko na 8 części, czekoladę na kawałki o szerokości 4 cm. Każdy uczestnik powinien otrzymać talerz z kawałkiem każdego z 3 gatunków jabłek i kawałkiem każdej z 3 rodzajów czekolady. Jabłka mogą ulegać utlenianiu po pokrojeniu. Nie jest to przeszkodą w prowadzeniu doświadczenia. W żadnym razie nie należy używać antyoksydantów (cytryny, kwasu cytrynowego), gdyż zmieniłyby one smak testowanego jabłka.



**Slow Food®**

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