

SPRE ORIGINILE GUSTULUI

TUTORIAL – Pregătirea cursului



www.slowfood.com



Co-finantat de DG Agricultura si Dezvoltare Rurala



SPRE ORIGINILE GUSTULUI

Prin retrezirea si antrenarea simturilor, educatia gustului conform principiilor Slow Food ajuta oamenii sa redescopere placerea de a manca si a intelege importanta despre provenienta hranei, cine o produce si cum este produsa. Hrana moderna este definita a fi foarte darnica, fiind o data o trasatura care definea multe culturi, a fost diluata pentru a se acomoda la paleta globala. Gustul uman este un dar, care odata deschis dezvaluie subtilitati si diversitati de arome. Aprecierea hranei, a celor care o produc, convivialitatea si importanta varietatii si biodiversitatii este o valoare de baza al Slow Food.

Kit-ul "**Spre originile gustului**" contine un curs de educatie senzoriala, disponibil intr-o gama de limbi, si care furnizeaza inspiratie acelor care vor sa isi antreneze simturile pentru a recunoaste alimentele de calitate si a face alegerile responsabile. Kitul este versatil si poate fi folosit de grupuri de toate marimile sau varstele, de la 1500 de persoane in timpul Terra Madre 2008, pana la intalniri de prieteni sau familiale in jurul cinei acasa. Este potrivit ca instrument scolar si poate fi adaptat diferitelor culturi si varste.

DVD: O abordare distractiva, completata de animatie si povestita de elevi, materialul video ilustreaza cum organele senzoriale functioneaza si demonstreaza exercitiile care se pot face pentru a le antrena si a le folosi cu constiinta. Durata: 14 min.

CALATORIE SENZORIALA: Aceasta activitate duce participantii intr-o calatorie prin simturi, folosind ingrediente accesibile si jocuri practice. Cele sase statii antreneaza cele cinci simturi: gustul, vazul, mirosul, simtul tactil, auzul, alaturi de statia finala, polisenzorialitatea. Printr-o serie de jocuri participantii se apropie de senzorialitatea mancarii. Durata pentru fiecare statie: 10 min.

DEGUSTAREA: Aceasta este o oportunitate pentru a folosi aceasta noua cunoastinta, intr-o degustare ghidata folosind trei tipuri de mere si trei tipuri de ciocolata. Durata: 30 min.

Kitul contine:

- Brosura "In ce sens" – Aceasta este prima unalta de invatare care a fost dezvoltata de catre Slow Food, creata pentru adulti care vor sa conduca si sa isi organizeze activitatile de educatie senzoriala pentru copii sau pentru adulti.
- Ghidul "Spre originile gustului" – Aceasta carticica furnizeaza instructiuni pentru a completa exercitiile variate propuse in timpul celor sase statii senzoriale ale cursului iar animatiile din film sunt folosite mai departe pentru a intelege functionarea simturilor. De asemenea sunt furnizate si solutiile la exercitiile la sfarsitul ghidului.
- DVD
- Piese audio pentru statia senzoriala de auz.
- Inregistrare audio pentru degustarea ghidata.



TUTORIAL - CUM SA PREGATITI CURSUL

NUMAR ESTIMATIV DE PARTICIPANTI

Urmatoarele cantitati sunt potrivite pentru un grup de marimea a 100-150 participanti. Este recomandat sa aveti numarul estimativ de participanti inaintea inceperii cursului.

CAMERE

- Pentru DVD: Daca e posibil folositi o camera separata, linistita. Daca folositi un proiector camera trebuie sa fie suficient de intunecata. Echipamentul necesar include un DVD player, un sistem audio si un proiector (sau un televizor cu ecran mare) si scaune pentru participanti.
- Pentru calatoria senzoriala: De preferat o sala destul de mare incat oamenii sa poata sa se miste in diferite pozitii fara sa astepte. Fiecare exercitiu are nevoie de o masa de inaltimea taliei (2 mese lungi pentru exercitiul gustului).
- Pentru degustare: O sala cu scaune si mese (cantitatea depinde de cati oameni sunt prezenti). Ghidul audio poate fi prezentat pe un mp3 player, un player stereo sau daca toti participantii inteleg o limba, se poate citi cu voce tare.
- Camera de pregatire: Trebuie sa fie langa camera de degustare.

CAMERA DE PREGATIRE

- 2 mese
- Cutite
- 2 blaturi de lemn
- 100 servetele
- 2000 pahare din material biodegradabil (pentru a fi folosite la degustare si la clatirea gurii intre exercitii)
- 1000 pahare mici din material biodegradabil (pentru exercitiul gustului si de polisenzorialitate)
- un marker negru (pentru a insemna farfuriile de degustare si paharele pentru exercitii)
- 2-3 lingurite
- 2-3 palnii
- 100 lavete de hartie
- Cos de gunoi
- 100 pixuri (optional – pentru a le distribui impreuna cu ghidul)

PERSOANE PENTRU A AJUTA IN TIMPUL EVENIMENTULUI

Daca vizitatorii sunt intr-un grup sau mai multe, ei pot urmari atelierul impreuna cu unul sau mai multi voluntari.

- Pentru DVD: e nevoie de o persoana sa porneasca filmul si sa distribuie ghidurile si pixurile.
- Pentru exercitiul de calatorie senzoriala: e nevoie de doua persoane pentru exercitiul gustului, unul pentru vaz si unul pentru miros si simtul tactil, unul pentru auz si unul pentru polisenzorialitate. (6 persoane in



- total).
- Pentru degustare: o persoana care sa aduca farfuriile, apa si sa curete mesele pentru vizitatori
 - Pentru pregatire: in timpul evenimentului o persoana este suficienta pentru pregatirea si taierea merelor si a ciocolatei. Daca e posibil pregatiti sticlele pentru exercitiu si semnati farfuriile si paharele inainte de eveniment.

SINCRONIZAREA

Acesta este un considerent important pentru derularea lina a evenimentului. Slow Food recomanda o trecere in revista a prepararii inainte de eveniment, pentru a permite rezolvarea eventualelor discrepante de timp, de exemplu pectina de la exercitiul de polisenzorialitate trebuie dizolvata in apa calduta, deci solutia trebuie preparata in avans si/sau sa aveti o metoda de incalzire la locatie.

Unele ingrediente pot fi greu de procurat, de exemplu tioureea, acizii, ... Acordati suficient timp procurarii materialelor inainte de eveniment, de exemplu trei saptamani pentru tiouree, care se comanda online.

In functie de numarul participantilor, acordati cateva ore insemnarii farfuriilor si paharelor (pentru degustare, gust si exercitiul polisenzorial) si prepararii solutiilor, daca acest lucru nu a fost facut inainte de eveniment.

LISTA DE CUMPARATURI PENTRU ZILELE EVENIMENTULUI

NOTA: Aceasta lista este pentru cantitatile de ingrediente, nu include materialele necesare pentru suportul acestora din moment ce pot fi subiectul creativitatii si disponibilitatii organizatorului. Cantitatile vor varia in functie de numarul participantilor.

NECESAR DE APA

1 litru pentru a umple pe jumatate 80 de pahare (pentru 100 - 150 participanti)

1. Exercițiul 2 (gustul): 10 sticle

Exercițiul 3 (gustul): 6 sticle

Exercițiul 1 (polisenzorialitatea): 4 sticle

2. Exercițiul 2 (mirosul) și exercițiul 2 (vazul) are nevoie de borcane din sticlă, de 150 ml, umplute cu 100 ml apă. 1-2 sticle pe zi ar trebui să fie suficiente.

3. Apă pentru clătirea gurii după fiecare exercițiu 1, 2 și 3 și exercițiul de polisenzorialitate: 20 sticle.

4. Apă pentru degustare: 10 sticle

Necesar total de apă: 52 sticle de 1 litru



CALATORIA SENZORIALA – EXERCITII

GUSTUL

Exercitiul 1

Produs: 1 pachet de hartie tiouree (fiecare pachet contine 100 coli de hartie tiouree, care pot fi taiate in doua daca e necesar)

Exercitiul 2

DULCE : 20 gr zahar fin – (8 lingurite)

ACRU : 2-4 gr acid tartric – (1 lingurita)

UMAMI: 6 gr acid glutamat – (1/5 dintr-o lingurita)

SARAT: 3-5 gr sare – (2 lingurite)

AMAR: 8-12 ml extract din scoarta de cinchona – (3-5 lingurite)

Exercitiul 3

ASTRINGENT: 3-5 gr acid tanin – (2 lingurite)

PICANT: 2-4 gr pudra de piper cayenne – (1 lingurita)

PROASPAT: 1 sticluta de extract de menta

VAZUL

Exercitiul 1

Ca o alternativa la folosirea discurilor colorate sugerate in ghid, fisierul "VAZUL" de pe CD poate fi printat in culori, apoi patratele pot fi taiate si folosite.

Exercitiul 2

20 gr pudra de talc

MIROSUL

Exercitiul 1

(e posibil sa fie nevoie de completarea ingredientelor pe parcursul evenimentului)

1-2 banane

50 gr cafea boabe prajita

2 batoane de scortisoara

4 catei de usturoi

1 ceapa

2 pastai de vanilie

Exercitiul 2

Folisiti aceeasi sticluta de extract de menta ca la gust – exercitiul 3

SIMTUL TACTIL

Exercitiul 1

(e posibil sa fie nevoie de completarea ingredientelor pe parcursul evenimentului)

3-4 mere

3-4 morcovi

3-4 kiwi



Exercitiul 2

1 mingeuta de cauciuc

1 minge de ping pong

SUNETUL

Înregistrarea sunetelor alimentelor – fisierul audio este disponibil pe CD în kit. Pentru a reproduce sunetul se pot folosi mp3 playere și casti.

POLISENZORIALITATEA

2-4 gr pectina de fructe (1 lingurita)

3-5 gr acid tanic (2 lingurite)

DEGUSTARE DE MERE SI CIOCOLATA

Cantitatile se decid pe baza numarului de participanti si marimea bucatilor. Pregatiti trei tipuri de mere si trei tipuri de ciocolata. În mod normal un mar se taie în 8 bucati si ciocolata se taie în bucati de 4 cm. Fiecare participant trebuie sa primeasca o farfurie cu cate o bucata din fiecare mar si cate o bucatica din fiecare ciocolata. Merele se pot oxida dupa taiere. Acest lucru e normal, NU ADAUGATI nici un antioxidant cum ar fi lamaia sau prafurile acide, pentru ca asta va altera gustul merelor.




Slow Food®

www.slowfood.com
education@slowfood.com