



Slow Food®

Към Източниците На Вкуса





Слоу Фуд е нестопанска еко-гастрономическа организация, създадена през 1989 година, за да се противопостави на бързото хранене и динамиката на съвременния живот. Дейността на организацията е насочена към защита на традиционните, устойчиви хранителни продукти. Тя насочва вниманието на хората към използваните продукти, техния произход, вкусови качества и към въпроса за това как избора ни влияе на нашата планета. Днес в организацията членуват повече от 100 000 души от над 150 страни.

Слоу Фуд организира международни и местни изложения, пазари и други мероприятия пропагандиращи устойчиво селско стопанство, на които се предлагат качествени храни и се осъществяват срещи на производители и потребители. Иновационните проекти по **възпитание на вкуса** разширяват знанията за произхода на храната, за методите на приготвяне, за самите производители, като по този начин се спомага за откриването на нови пазари и реализирането на положителни социални промени.



Тера Мадре е международна мрежа, която има за цел да подкрепя дребните фермери и производители и да ги свързва с готвачи, преподаватели и младежи за подобряване на системата на хранене със съвместни усилия. Срещите се провеждат на международно, регионално и местно ниво, а възникналите в резултат проекти способстват за увеличаване на обмяната на опит в целия свят.



Слоу Фуд за защита на биоразнообразието се занимава с подкрепата на производители на храни и защитава биоразнообразието и традициите в храненето, като създава нови икономически модели, които се прилагат по всички краища на света: 300 Президиума за устойчиво производство на храни, 800 продукта, включени в Съкровищницата на вкуса и Пазари на Земята.

w w w . s l o w f o o d . c o m

Съдържание

1

СЕТИВНО
ВЪЗПРИЕМАНЕ НА
ХРАНАТА
страница 1

2

СЕТИВНИ ОРГАНИ
страница 2

3

ПЪТЯТ НА
ВЪЗПРИЯТИЕТО -
УТПРАЖНЕНИЯ
страница 7

7

РЕЦЕПТИ ЗА
УТПРАЖНЕНИЯТА
страница 19

4

ДЕГУСТАЦИОНЕН
САЛОН
страница 11

5

ОТГОВОРИ НА
УТПРАЖНЕНИЯТА
страница 13

6

ОТГОВОРИ НА
УТПРАЖНЕНИЯТА ЗА
ДЕГУСТАЦИИ
страница 16

СЕТИВНО ВЪЗПРИЕМАНЕ НА ХРАНАТА



Курсът на обучение „Към източниците на вкус“ предлага базов, но много съществен подход към дегустацията. Участниците имат възможност да се включат в предложената игра, да тренират своите сетивни органи и да съставят своя първи дегустационен речник. Курсът се състои от три етапа: информационен (филм), дедуктивно-игрови (сензорно обучение) и дегустационен (дегустационен салон).

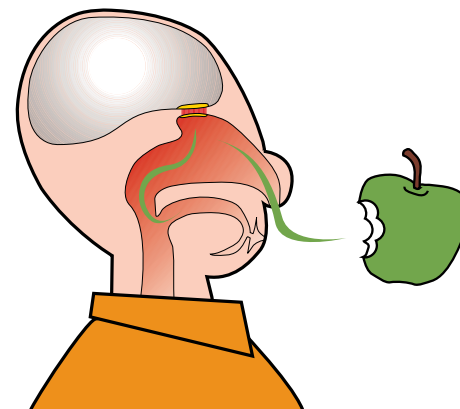
Първият етап, който включва гледане на филм, разказва за функционирането на сетивните органи и представя упражнение за съзнателното им използване; вторият се състои от 6 части, всяка от които предлага упражнения за тренировка на тези органи; третият етап – това е дегустация, в хода на която, може да бъде приложено на практика всичко, което е усвоено и изпробвано в предишните етапи. Този курс не претендира за универсалност или стриктност на методиката, а по-скоро предлага работни инструменти, които всеки може да интерпретира, приспособявайки ги към собствената си култура.

СЕТИВНИ ОРГАНИ

Много хора предполагат, че вкусът – това е единственото възприятие, което е наистина важно при храненето. Но това не е така: когато опитваме даден продукт, ние използваме всичките си пет възприятия: зрение, слух, осезание, вкус и обоняние. Тези пет сетива са инструментите, които използваме за оценка на храната, нейните качества и усещането за наслада от това, което ядем. Разбира се, на нас ни харесва вкусът на ястието или напитката, но също така ни харесва и ароматът: достатъчно е само да се сетим за кафето! Припомнете си за усещането на разтапящ се в устата сладолед – това е осезанието ни. Удоволствието, което изпитваме при отгризването на хапка сочна ябълка е свързано и със слухово възприятие. А зрението? Без съмнение първото, което правим преди да опитаме каквато и да е храна, е да оценим външния ѝ вид – съответства ли на типичните характеристики на продукта, изобщо изглежда ли „нормално“. С помощта на зрението си ние даваме и естетическа оценка на храната. Например плодовете или сиренето могат да бъдат за нас красиви или грозни. Дегустаторите използват своите органи на възприятие за определяне качествата на продуктите. Първо има етап на предварително проучване на продукта. Например, сомелиерът наблюдава цвета на виното за да определи неговата възраст и зрелостта му, или при сиренето – то се размачква между пръстите, за да се определи неговата консистенция (текстура). Обонянето може да ни даде по-богата, по-детайлна и стимулираща информация за характеристиките на храната.

2.1 ВКУСЪТ

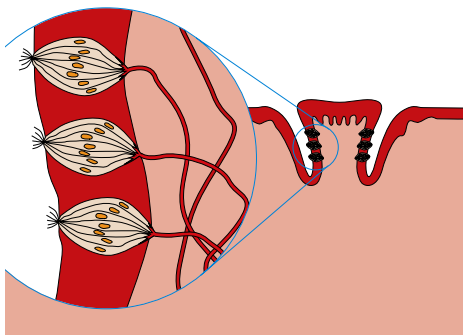
Когато ядем, веществата притежаващи вкус, се възприемат от вкусовите рецептори, разположени по езика и небцето. Ароматните вещества, съдържащи се в храната, се стремят да се освободят и да изпълнят въздуха. Циркулацията на този въздух между носа и устата позволява ароматните субстанции да достигнат до вътрешността на носа и оттам до небцето. Във вътрешността на носа те взаимодействат с обонятелните рецептори. По този начин ароматите на храната или на която и да е напитка, се възприемат и по време на дъвкането, и по време на преглъщането. Уста и нос се обединяват, вкус и обоняние работят заедно за интерпретацията на характеристиките на ястията и напитките.



Фиг. 1: Ароматните субстанции могат да достигат обонятелните рецептори както пряко през ноздрите, така и непряко, по задно-носов път.

Когато сме настинали или имаме хрема, комплексното възприемане на вкуса на храната става много ограничено, тъй като в този случай обоняние почти няма. Слизестото покритие на вътрешната част на устата също така е богато на нервни окончания, които са способни да разделят тактилните усещания, свързани с консиситенция, тръпчивост, зърнистост и т.н.

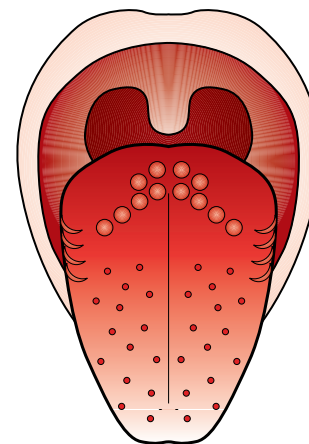
Езикът притежава различни типове вкусови брадавици, на повърхността на които се намират вкусовите ямки: групи от дупчици, снабдени с рецептори за всеки различен вкус. Когато рецепторите взаимодействат с молекулите, намиращи се в храната, например в захарта, се генерира електрически импулс, който се предава към мозъка за окончателна обработка.



Фиг.2: Вкусовите ямки са покрити с различни типове реснички, по които са разположени вкусовите рецептори.

В течение на много години се е смятало, че съществуват само четири основни вкуса. Но научните изследвания, започнали в края на 90-те години на 20 век, показват че могат да се отделят пет различни вкусови рецептори, отнасящи се за следните вкусове: сладко, горчиво, кисело, солено и умами (японска дума, която означава „възхитителен вкус“). Умами съответства на вкусово усещане, което се дължи на две аминокиселини, включени в състава на белтъка, глутамат и аспартам, и може да бъде описан като „месен“ вкус. Мононатриевият глутамат се използва за усиляване на вкуса на много продукти и в частност на бульона на кубчетата.

За съжаление и досега най-разпространените карти на езика са тези, на които са представени само 4-те вкуса, всеки със своето точно разположение върху него. Тези карти могат да се смятат за остарели, тъй като всъщност всяка част от езика може да възприема всичките 5 вкуса.



Сладко
Горчиво
Кисело
Солено
Умами

Фиг.3: Петте основни вкуса.

2.2 ЗНАЧЕНИЕ НА ВКУСА

Количеството рецептори за всеки вкус е различно: за кисело има само един рецептор, сладкото и умами се определят от съвместното действие на 3 рецептора, а за горчиво съществуват около 30 различни такива. Очевидно е необходимо усилие, в хода на еволюцията на човека, да се формират голямо количество рецептори за горчиво – това е оправдано от факта, че токсичните за организма и имащи горчив вкус вещества са изключително много и всички те имат различен химичен състав. Изобщо, вкусът се е формирал в течение на еволюцията на бозайниците като система за определяне на полезността или вредността на една или друга храна. Предпочитанието към сладки храни има отношение към нуждата от висококалорична храна, към умами – храни, богати на белтъчини, а към солените показва необходимост от определено количество минерални соли.

По принцип всички хора изпитват отвращение към много кисела и горчива храна. Високата степен на кисело може да означава, че продуктът е развален в резултат на нежелана ферментация.

На това поведение, най-вече вродено, влияят не по-малко обичаите и хранителната култура на съответната общност. Соленият вкус, а също така и киселият, започват да се ценят, когато се увеличава потреблението на

консервирани, осолени и мариновани продукти.

Отвращението към горчивото е обусловено от факта, че много вредни за здравето съединения се съдържат в растения с горчив вкус. Затова нашият организъм си е изработил система за защита от тези рискове. Горчив вкус притежават алкалоидите, широко разпространени в царството на растенията: в действителност съществуват около 100 000 природни алкалоида, които се характеризират или с токсичност (стрихнин, атропин), или със стимулиращо въздействие върху нервната система (кофеин, теобромин), или се явяват наркотици (кокаин, мескалин). Кръстоцветните (зеле, броколи) съдържат горчиви съединения, сред които – гоитрин, който участва в процеса на поглъщане на йода от щитовидната жлеза, като предпазва от образуването на гуша.

От друга страна, истина е и това, че различните хранителни продукти, някои плодове и зеленчуци, в частност цикорията, артишока, са много полезни, но не се оценяват достатъчно именно заради горчивия им вкус.

2.3 ДЕГУСТАТОРИ И НЕДЕГУСТАТОРИ

Способността да се възприема горчивият вкус не е „нормално“ разпределен между хората. Тя ги разделя на два типа: съществуват две групи хора, които се определят като дегустатори и не дегустатори. Една част от населението има силно развита чувствителност към горчивия вкус (дегустатори), а същевременно другата част има слабо развита такава (недегустатори).

Чувствителността към горчивото е по-развита при децата и постепенно намалява с възрастта, като това явление е по-ясно забележимо при жените. В резултат възрастните ядат горчива храна, която отвращава децата. Възприемането на горчивия вкус е типичен генетичен признак, който се предава от родители на деца.

Чувствителността към горчивия вкус значително варира в различните краища на света: недегустаторите представляват 3% от жителите на Африка, повече от 40% от индийците и 30% от европейската раса в Северна Америка.

В Италия е проведено изследване на генетиката на вкуса сред изолирани, генетически хомогенни популации (жители на неголеми селища), които са подложени на едни същи въздействия на околната среда. Предварителните резултати показват, че делът на недегустаторите е 37%.

2.4 ШЕГИТЕ НА ВКУСА

Когато се смесят едновременно няколко вкуса, може да се появи ефект на взаимно усиляване, както това се случва при смесване на кисело и горчиво, или смекчаване, както при сладко и кисело или горчиво, всяко от които се тушира от захарта.

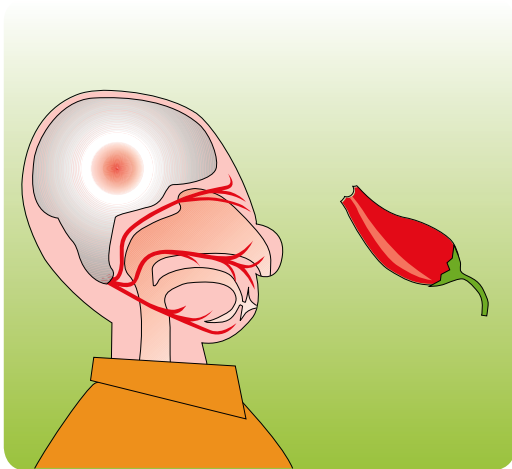
Постоянната употреба на някои вещества, имащи определен вкус, води до адаптация – явление, което се наблюдава и при обонянието и осезанието. С течение на времето се наблюдава намаляване на интензивността на възприятието. Когато кисела храна попадне в устната кухина, това предизвиква обилно слюнкоотделяне и предназначението и е да смекчи киселият вкус. Накрая ще кажем, че интензивността на възприемане на който и да е вкус е по-висока, ако едновременно присъства и някакъв аромат, особено ако те са съвместими (напр. сладък вкус с плодов аромат). Вярно е и обратното – възприятието на аромата е по-интензивно, ако е съчетано със съвместим вкус.

2.5 ПИКАНТЕН И ТРЪПЧИВ

Това са усещания, които се формират в устната кухина, но не се класифицират като вкусове в тесния смисъл на думата, те не са и тактилни (осезателни) усещания. Едно от тези възприятия е пикантността.

Когато ядем лют пипер, в слюнката се разтваря молекула капсаицин, отговорен за възприемането на парливия вкус. Усещането за парене се дължи на тройния нерв, който е в състояние да разпознава горещо, студено и болка. Пикантното, в този смисъл, се явява не вкус, а усещане, предизвикано от този нерв.

Реакция, подобна на тази, предизвикана от капсаицина, поражда и вещества като пиперин (лют пипер), алицин (чесън) и зингерон (джинджифил). Същият този нерв се стимулира, например, от лютивия вкус на ментата, който дава усещане за студено.



Фиг.4: Тройният нерв, възбуден от пикантна храна.

2.6 НОСЪТ НА ЧОВЕКА

Обонянието – това е осезание, способно да извика спомени или да възбуди емоции, и ако неговото наличие при човека не се смята за жизнено необходимо, то при животните има фундаментално значение – за да си намират храна, да се пазят от неприятели и да получават стимули, когато се чифтосват.

Важно е да се отбележи, че човекът е способен да различи около 10 000 различни аромата, благодарение на обонятелните рецептори, разположени по повърхността на носната кухина, даже ако концентрацията на ароматните вещества във въздуха е едва няколко молекули на милиард.

Ако миризмата произлиза от обект, скрит от нашите очи, ние имаме сериозни трудности при разпознаването му и това е характерно за повечето хора. Често ни се удава само да определим топологията на аромата, определяйки семейството към което принадлежи: аромат на цветя, на плодове, на пушено.....Причината е в това, че нашата обонятелна памет е слабо стимулирана и нетренирана. Въпреки, че нашето обоняние функционира постоянно, ние почти никога не го използваме за „аналитични“ цели, т.е.

И накрая, чувството, различно от вкуса, което се поражда от такива храни като артишок, незрели плодове или напитки като черния чай и червеното вино, се дължи на танините. Тези вещества са в състояние да попречат на смазващата способност на слюнката и предизвикват усещане за сухота, грапавост и лепкавост в устата. Това ние определяме като тръпчив вкус.

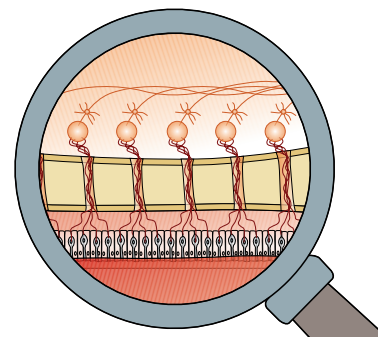
за да проучим онези обонятелни усещания, които ни впечатляват. В края на краищата, обонянието не ни е необходимо за нашето ежедневно оцеляване.

2.7 ОБОНЯНИЕ

Ние сме в състояние да различаваме миризмите благодарение на обонятелния епител, който взаимодейства с ароматните молекули, влизащи направо през носа или постъпващи през устата.

Обонятелният епител се състои от милиони неврони, всеки от които е снабден с определен вид обонятелен рецептор, способен да взаимодейства с ароматната молекула и да генерира електрически импулс. Невроните пренасят сигнала към обонятелния център, оттам към мозъчната кора и едновременно с това към лимбичната система,

където се съхраняват спомените и емоциите. Човек притежава 350 типа рецептори, които бидейки стимулирани в различни комбинации, са способни да разпознаят не по-малко от 10 000 аромата. В този смисъл, съществува код на ароматите, на основата на който всяко ароматно вещество стимулира определена комбинация от рецептори. До днес този код все още не е дешифриран.



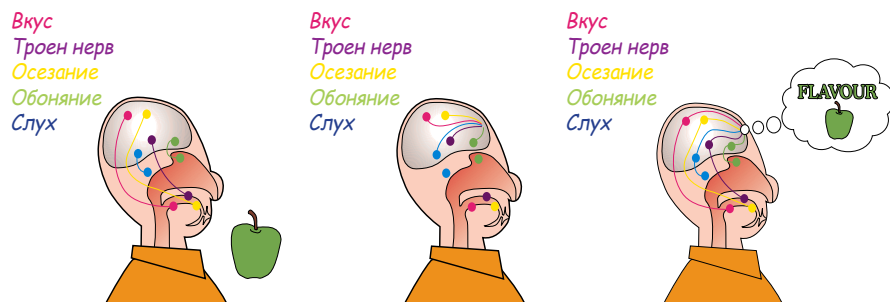
Фиг.5: Невроните, които съставят обонятелния епител.

2.8 ОСЕЗАНИЕ И СЛУХ

По време на хранене ние изпитваме осезателни усещания като сипкавост, кашавост, гладкост, грубост, зърнистост, тръпчивост и т.н. Тези усещания, възникващи благодарение на нервните окончания, които се намират по ръба на езика, ни дават информация за консистенцията и текстурата на храната. По време на дъвкането, ние можем също така да обърнем внимание на слуховите усещания, които ни подсказват, че храната е хрупкава, например.

2.9 FLAVOUR (от англ. – вкус, аромат)

Усещанията, които изпитваме при хранене, били те вкусови, осезателни, обонятелни, слухови или такива, възприемани от тройния нерв, първоначално действат на специфичен участък от продълговатия мозък. След това се насочват към кората на предния мозък, мястото на съзнателната мисловна дейност. Там всичко се обработва заедно и се съединява в единно възприятие за вкуса на храната, което често се назовава с английската дума „flavour”. Международната организация по стандартизации (ISO) определя „flavour” по следния начин: „сложно съчетание на обонятелни, вкусови и възприемани от тройния нерв усещания, които ние получаваме по време на хранене. На това усещане могат да оказват влияние осезателни, термични, болезнени или мускулно-ставни фактори.”



Фиг.6: Усещанията, свързани с нашите сетивни органи, се анализират в различни участъци на мозъка, но след това те се съединяват в кората на предния мозък, където се изработва единна „картинка” на вкуса на храната, която може да наречем „flavour”.



ПЪТЯТ НА ВЪЗПРИЯТИЕТО

В тази глава ще намерите упражнения за проиграване на шестте етапа по пътя към източниците на вкуса, създадени специално за сдруженията на

Тера Мадре. Всеки параграф, а също така и всеки етап са посветени на едно от възприятията, а последната част е посветена на полисензорното възприятие – това, което се получава от взаимодействието на петте сетива. Упражненията са съставени по следния начин: в първата част са дадени обяснения, а във втората – форми за попълване в хода на изпълнение на упражненията.

Приятна работа!



3.1 ВКУС

ВКУС – упражнение 1

Какъв е вашият вкус?

Населението на Земята се разделя на две групи: едната има силно развита чувствителност към горчивото (дегустатори), а в същото време другата група е със слабо развита такава (недегустатори). Към коя група принадлежите? Знаете ли, че това определя вашите гастрономични предпочитания? Ще разберем резултата с помощта на Теста на вкуса.

Пред вас се намира тест-лента с тиокарбамид – вещество, което съдържа субстанция, стимулираща рецепторите за горчиво.

- Отпийте глътка вода
- Сложете хартиятката на върха на езика и задръжте 30 секунди
- Отбележете на скалата интензивността на горчивото, което усетихте



- В глава 5 параграф 5.1 можете да разберете към коя група принадлежите. На дегустаторите или не дегустаторите и да прочетете за вашите предпочитания при избора на хранителни продукти.

ВКУС – Упражнение 2

Разпознавате ли различните вкусове?

- Пред вас се намират 5 номерирани чаши с пет, различни по вкус продукта, разтворени във вода (захар, лимонена киселина, сол, глутаминова киселина, екстракт от хининово дърво)
- Опитайте по веднъж съдържанието на всяка от петте чаши, като всеки път изплаквате устата си с глътка вода
- Съединете със стрелки номера на чашата с вкуса, записан в дадената по-долу таблица.

ЧАША №		ВКУС
1		Кисел
2		Горчив
3		Сладък
4		Солен
5		Умами

- В глава 5 параграф 5.1 можете да проверите отговорите на Упражнение 2.

ВКУС – Упражнение 3

Разпознават ли другите усещания в устата?

- Пред вас се намират три чаши, именувани с А, В и С. Във всяка от тях е разтворен по един от следните продукти: екстракт от мента, дъбилна (танинова) киселина и лют червен пипер.
- Опитайте по веднъж съдържанието на чашите, като всеки път изплаквате уста с глътка вода;
- Когато определите усещанията, свържете със стрелка буквата на чашата със съответното усещане, написано в таблицата:

ЧАША №		УСЕЩАНЕ В УСТАТА
А		Тръпчивост
В		Свежест
С		Пикантност

- Край на дегустацията. Отговорите на упражнение 3 може да намерите в глава 5 параграф 5.1.

3.2. ЗРЕНИЕ

ЗРЕНИЕ – Упражнение 1

Напрегни зрението си!

Пред вас е набор от 16 плочки, оцветени в различни тоналности. Упражнението се състои в това, да ги подредите от най-светлата до най-тъмната, като по този начин определите градацията на тоновете.

- В глава 5 параграф 5.2 може да откриете отговорите на Упражнение 1.

ЗРЕНИЕ – Упражнение 2

Прозрачен, мътен или полупрозрачен?

Пред себе си виждате 3 прозрачни контейнера, номерирани с числата от 1 до 3. наблюдавайте ги внимателно и съединете със стрелки номера на всеки с описанието на неговото съдържание.

Чаша №		Описание
1		Прозрачен
2		Полупрозрачен
3		Мътен

- В глава 5 параграф 5.2 може да откриете отговорите на Упражнение 2.

3.3. ОБОНЯНИЕ

ОБОНЯНИЕ – Упражнение 1

Можете ли да разпознаете аромата?

- Пред вас се намират 6 контейнера с перфорирани капачета.
- Приближете един от тях към носа си и вдъхнете аромата през отворите
- Опитайте се сега да отгатнете съдържанието на всяко бурканче и в дадената по-долу таблица свържете със стрелки номера на контейнера и съдържанието, което сте определили.

Container N°		Contents
1		банан
2		кафе
3		канела
4		чесън
5		лук
6		ванилия

- Отговорите ще намерите в глава 5 параграф 5.3.

ОБОНЯНИЕ – Упражнение 2

Можете ли да определите интензивността на аромата?

- Пред вас се намират три контейнера, съдържащи ароматна течност. Интензивността на аромата е различна във всяка от тях.
- Приближете към носа си един контейнер и вдъхнете аромата. Попълнете таблицата, която се намира по-долу.
- Поместете ги във възходящ ред, от най-слабия аромат до най-интензивния.

Интензивност на аромата	Проба №
Недоловим	
Сдържан	
Силен	

- в глава 5 параграф 5.3 ще намерите отговорите на Упражнение 2

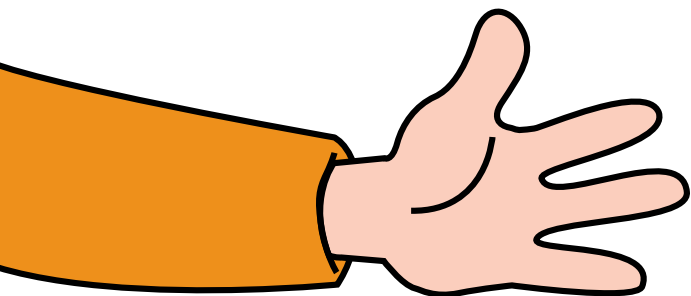
3.4. ОСЕЗАНИЕ

ОСЕЗАНИЕ – Упражнение 1

Въпрос на чувствителност на кожата!

Пред вас се намират три кутии с отвори, в които трябва да поставите ръката си.

- Започнете от първата кутия. Бръкнете в нея и опипайте повърхността на продукта. Опитайте се да определите неговите характеристики.
- Опишете повърхността на предмета със всички прилагателни, които изникват в съзнанието ви и ги запишете в таблицата.
- След като приключите с първата кутия, преминете към съдържанието на втората и третата.



Кутия №	Описание
1	
2	
3	

Пример:

Кутия №	Описание
3	Повърхността е нееднородна, но гладка, кръгла форма,

- Погледнете глава 5, параграф 5.4, упражнение 1, за да намерите отговорите.

ОСЕЗАНИЕ – Упражнение 2

Консистенция на хранителните продукти

Пред вас се намират две именуван кутийки с отвори.

- Бръкнете вътре и определете консистенцията на това, което се намира вътре: гъвкаво, еластично, ронливо, твърдо, лепкаво,Попълнете описанието на всяка консистенция в таблицата.

Кутия №	Описание
A	
B	

- Когато приключите с попълването на таблицата, погледнете глава 5 параграф 5.4, за да сравните отговорите си.

3.5. СЛУХ

СЛУХ – Упражнение 1

Хранене с помощта на ушите?

Пред вас са шест аудиопредавателя (MP3 плейъри, компютри,..) и свързани към тях слушалки.

- Поставете слушалките и прослушайте звуковете.
- Познахте ли ги? Запишете определените от вас звуци в таблицата по-долу.

№	Звук
1	
2	
3	
4	
5	
6	

- В глава 5 параграф 5.5 може да проверите дали познахте.

3.6. ПОЛИСЕНЗОРНО ВЪЗПРИЯТИЕ

ПОЛИСЕНЗОРНО ВЪЗПРИЯТИЕ – Упражнение 1

Какво усещане възниква във вашата уста?

Пред вас се намират две номерирани чаши с разтвор на дъбилна киселина. В едната има и известно количество пектин. Опитайте съдържанието на двете чаши, като отпийте глътка вода между двата опита. При необходимост опитайте още веднъж и отговорете на следните въпроси:

1- Какво усещане възникна в устата ви при отпиването от първата чаша?

2 - Какво усещане възникна в устата ви при отпиването от втората чаша?

3 - Кой разтвор беше по- стипчив?

- ☐ Чаша №1
- ☐ Чаша №2
- ☐ Чаши №1 и №2 съдържат течност с еднаква стипчивост

- В глава 5 параграф 5.5 ще разберете отговорите на въпросите

ДЕГУСТАЦИОНЕН САЛОН

Когато опитваме храна, за да можем да я „разберем“, а след това да я опишем на другите, ние използваме специфични определения. Това са прилагателни, които ни помагат по-добре да определим и оценим характеристиките на храната. Определенията могат да имат отношение към:

- Петте основни вкуса (сладко, кисело, солено, горчиво, умами);
- Ароматите, определяйки например тяхната интензивност, богатство или присъствие на специфични или познати миризми;
- Осезателни усещания (напр. гладко, грапаво) или усещания, възприемани от тройния нерв (напр. пикантност);
- Слухови (напр. хрупкаво) или зрителни възприятия (напр. цвят).

Сега ние ви предлагаме да опитате три различни вида ябълки, след това три различни вида шоколад за да подложите на изпитание вашите сетивни органи и вашата способност да описвате храната. Първоначално опитайте по парченце от всеки образец. Това следва да се прави бавно, на малки хапки. Концентрирайте се върху всички получени усещания, отнасящи се до вкуса, обонянието, осезанието и изобщо от всички ваши сетивни органи. Необходимо е да следвате инструкциите, които чувате от аудиозаписите и да попълвате картата. За описание на всеки продукт теоретично могат да се използват десетки определения, но ние ви предлагаме да използвате само пет, избрани по ваше усмотрение.

4.1 ДЕГУСТАЦИЯ НА ЯБЪЛКИ

Преди всичко, опитайте се да формулирате 5 характеристики, които ви се струват особено подходящи за определяне на органолептичните свойства на ябълката. Това могат да бъдат понятия, имащи отношение към вкуса, към осезателни, слухови, зрителни усещания и такива, които се регистрират от тройния нерв. Подскажете си като опитате по парченце от всяка ябълка.

Определете 5 вкусови характеристики на ябълката (разполагате с две минути)

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

За описанието ние избрахме прости, но в същото време достатъчно пълни характеристики. Спряхме се на следните 5 свойства: киселост, сладост, сочност, хрупкавост и ароматност. Сега ви предлагаме последователно да пробвате трите различни сорта ябълки. Опитайте се да установите кои от тях са най-кисели, най-сладки, най-сочни, кои са най-хрупкави и кои притежават най-интензивен аромат, като поставите отметки в съответните клетки на таблицата. Ще намерите нашето решение в глава 6 параграф 6.1.

Сорт ябълки	Киселост	Сладост	Сочност	Хрупкавост	Ароматност
1. Златна превъзходна					
2. Грени Смит					
3. Григиа ди Ториана					

Някоя от ябълките може да не показва в максимална степен нито едно от петте свойства, но да се окаже, че притежава най-балансирания, най-приятния или най-оригиналния вкус. Отделете ябълката, която ви е харесала най-много. Този избор в голяма степен зависи от вкусовите предпочитания и „гастрономическата памет“ на всеки човек.

Избраната от вас ябълка е:

4.2 ДЕГУСТАЦИЯ НА ШОКОЛАД

В този случай трябва отново да определите пет характеристики, които ви се струват особено важни за описване вкуса на шоколада. Ако желаете, може да погледнете на другата страница и да видите кои свойства избрахме ние. Може и да изберете ваши, като опитате по парченце от всеки шоколад.

Характеристиките, на които се спряхте са (имате на разположение 5 минути):

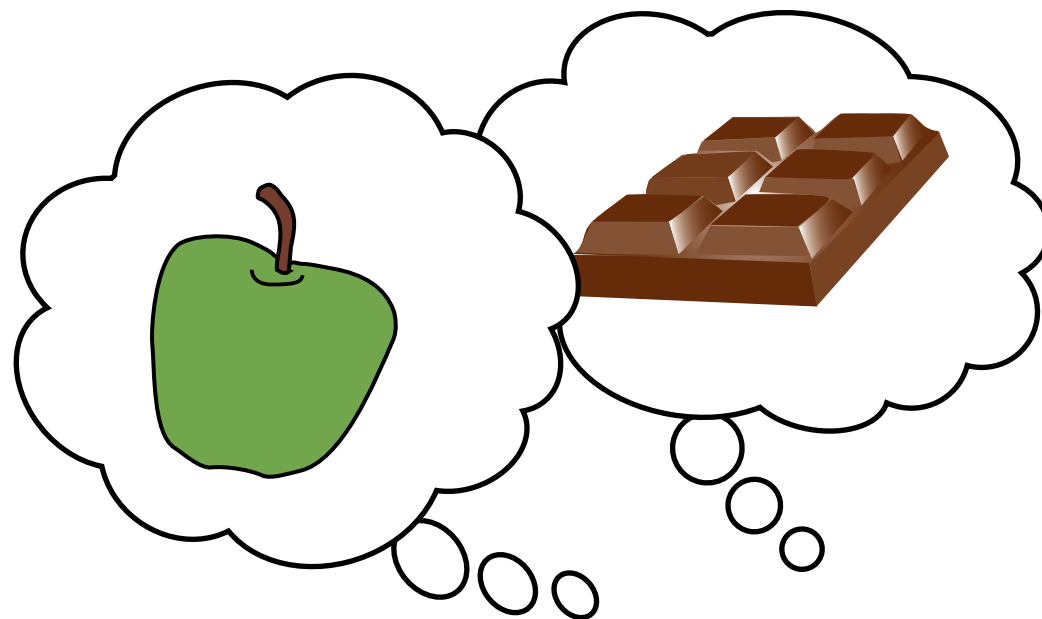
- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

За определяне на основните, но същевременно изчерпателни характеристики на шоколада, ние избрахме следните 5 свойства: горчивост, сладост, киселост, наситеност и ароматност. Както и в предишното упражнение с ябълките ви предлагаме по реда на изпробването да отделите най-горчивия, най-сладкия, най-киселия (макар, че не сме свикнали да възприемаме киселия вкус на шоколада, това е особено важен показател), с най-наситения вкус (кой в най-голяма степен „изпълва“ устата) и най-ароматния (има се предвид аромата, които се освобождава при дъвкане).

Вид на шоколада	Горчивост	Сладост	Киселост	Наситеност	Ароматност
A. Черен Novi					
B. Черен Lindt					
C. Черен Domori					

Отговорите на упражнението ще намерите в глава 6 параграф 6.2. При това упражнение може да се окаже, че един от шоколадите не е отбелязан в нито една клетка, но точно той да е с най-хармоничния и приятен вкус или просто на вас да ви е харесал най-много.

Запишете избора си:



ОТГОВОРИ НА УПРАЖНЕНИЯТА

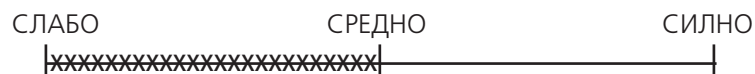
В тази глава ще намерите, групирани по параграфи, решенията на упражненията, предложени в глава 3.

5.1 ВКУС

ВКУС - Отговори на Упражнение 1

Какъв е вашият вкус?

Вие сте НЕ ДЕГУСТАТОР, ако сте отбелязали на скалата вашето усещане в следните граници:



Вероятно, на вас ви харесват и горчивите и сладките хранителни продукти (дори много сладките). Вие обилно подправяте салатата си, добре понасяте храни с остър вкус, включително лук, чесън и т.н.

Вие сте ДЕГУСТАТОР, ако сте отбелязали на скалата вашето усещане в следните граници:



Вероятно, вие не харесвате следните хранителни продукти: горчива салатата, зеле, кафе без захар, бира, грейпфрут, черен дроб и др. Вие сте много чувствителни към пикантното и го избягвате. Не сте голям любител на сладкото.

ВКУС - Отговори на Упражнение 2 - Разпознавате ли различните вкусове?

ЧАША №		ВКУС
1	→	кисел
2	→	горчив
3	→	сладък
4	→	солен
5	→	умами

ВКУС - Отговори на Упражнение 3 - Разпознавате ли другите усещания в устата?

ЧАША №		УСЕЩАНИЕ В УСТАТА
A	→	СТИПЧИВ
B	→	свеж
C	→	ЛЮТ

5.2 ЗРЕНИЕ

ЗРЕНИЕ – Отговори на Упражнение 1 - Напреди зрението си!

Ако сте приключили с подреждането на плочките, обърнете кутията и проверете сами, с помощта на номерацията, записана на нея, правилно ли сте ги подредили. Ако някои от тях се намират на грешна позиция, лесно ще ги препоредите, следвайки даденото номериране, за да получите точната градация на тоновете.

ЗРЕНИЕ - Решения за Упражнение 2 - Прозрачен, Полупрозрачен или Мътен?

Чаша №	Описание
1	Прозрачен
2	Полупрозрачен
3	Мътен

5.3 ОБОНЯНИЕ

ОБОНЯНИЕ - Отговори на Упражнение 1 - Можете ли да разпознаете аромата?

Контейнер №	Съдържание
1	Банан
2	Кафе
3	Канела
4	Чесън
5	Лук
6	Ванилия

ОБОНЯНИЕ - Отговори на Упражнение 2 - Можете ли да определите интензивността на аромата?

Интензивност на аромата	Проба №
Недоловим	3
Сдържан	2
Силен	1

5.4 ОСЕЗАНИЕ

ОСЕЗАНИЕ - Отговори на Упражнение 1 - Въпрос на чувствителност на кожата!

Кутия №	Описание	Продукт
1	Сфера с неправилна форма, с размерите на ябълка. Твърда, с гладка повърхност.	Ябълка
2	С форма на елипса, размер на яйце. Твърд, но податлив на натиск, грапав, сух.	Киви
3	Цилиндричен предмет, със заоблен и заострен край, издължена неправилна форма. Твърда, гладка повърхност с неравности, студен.	Морков

ОСЕЗАНИЕ - Отговори на Упражнение 2 - Консистенция на хранителните продукти

Кутия №	Описание	Продукт
A	Гумен	Гумен балон
B	Пластичен	Пластелин

5.5 СЛУХ

СЛУХ - Отговори на Упражнение 1 - Хранене с помощта на ушите?

№	Звук
1	Рязане с нож на плодове
2	Пържене
3	Разбиване на яйца
4	Кипяща вода
5	Постилане на покривка върху маса
6	Отваряне на бутилка

5.6 ПОЛИСЕНЗОРНО ВЪЗПРИЯТИЕ

ПОЛИСЕНЗОРНО ВЪЗПРИЯТИЕ - Отговори на Упражнение 1 - Какво усещане възниква във вашата уста?

1 и 2 -Усещането в устата от двата разтвора на танинова киселина е ТРЪПЧИВОСТ

3 - Разтворите, намиращи се в двете чаши имат едно и също количество танинова киселина. Пектинът, който се намира в Чаша №1, води – както всички желиращи вещества – до прикриване на стипчивия вкус. По тази причина разтворът в Чаша №2 може да ви се стори по-стипчив.

Хрус!



ОТГОВОРИ НА УПРАЖНЕНИЯТА ПО ДЕГУСТАЦИЯ

6.1 Дегустация на ябълка

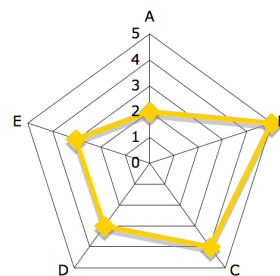
Сорт ябълки	Киселост	Сладост	Сочност	Хрупкавост	Ароматност
1. Златна превъзходна		X	X		
2. Грени Смит	X			X	
3. Григия ди Ториана		X			X



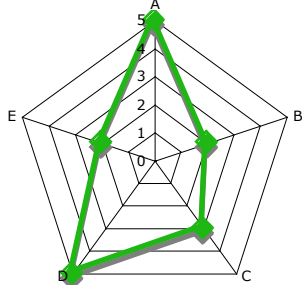
Сорт ябълки	A. Киселост	B. Сладост	C. Сочност	D. Хрупкавост	E. Ароматност
1. Златна превъзходна	2	5	4	3	3
2. Грени Смит	5	2	3	5	2
3. Grigia di Torriana	3	5	3	2	4

Характеристика на Златна превъзходна (1)

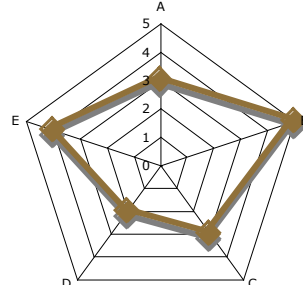
Ние попълнихме дадените таблици, като имаме на разположение повече време и поставихме на всяко свойство различен брой точки от 1 (минимум) до 5 (максимум). По този начин всички ябълки са съпоставени помежду си по всяко от свойствата. Резултатът от това съпоставяне може да се представи графично като петоъгълна диаграма, на която всеки връх представлява едно от свойствата. (Буквата на върха на петоъгълника съответства на буквата на свойството от таблицата.) Цифрите в диаграмата показват цифровата оценка, която сме дали по всяко от свойствата на различните сортове ябълки.



Характеристика на Грени Смит (2)



Характеристика на Григия ди Ториана (3)



Описание на трите сорта:

- **„Златна превъзходна“ (1)** Сортът „Златна превъзходна“ е един от най-отглежданите и консумирани сортове и е създаден през 1890 г. във Вирджиния (САЩ), първоначално под името Mullin's Yellow Seedling, а от 1914 г. е преименувана на Golden delicious. Ябълките от този сорт са много сочни и сладки и се славят с високо качество. Плодовете са много едри с продълговата форма. Месото е жълтеникаво, слабо рехаво, сочно, сладко, с отлично качество. Подходящи са както за директна консумация, така и за приготвяне на различни десерти. Могат да се съхраняват дълго време.
- **„Грени Смит“ (2)** Първоначално сортът е бил случайно открит от Мари Ан Смит към 1868г. в Нов Южен Уелс, Австралия. Разпространява се усилено от 1952г. У нас е внесен през 1969г. Основен стандартен сорт с голяма перспектива за развитие у нас. Плодовете са едри със средно тегло 175g., кълбовидно-конични. Кожицата е средно дебела, гладка, интензивно-зелена, често с кафяво-червеникав руменец, с многобройни белезникави точки, а в консумативна зрелост светло-зелена до жълто-зелена, силно омазена. Месото е белезникаво, плътено, дребнозърнесто, сочно, сладко, слабо възкисело, с лек аромат, приятно освежаващо, с добро качество до много добро качество.
- **„Григия ди Ториана“ (3)** Известен още като „Grey Pippin Apple of Torriana“ е стар пиемонтски сорт, чието име е свързано с характерния ръж-

див цвят на кожата и с едноименното селище, откъдето произхожда и се отглежда и сега. Времето на цъфтеж се определя като ранно, през втората седмица на април, а в същото време по отношение на беритбата е късен сорт – втората десетдневка на октомври. Плодът има сплесната форма, среден размер, къса дръжка и кожа, която е почти 100% стипчива. Месото е с груба консистенция, сладко-кисел вкус и бледо-кремав цвят.

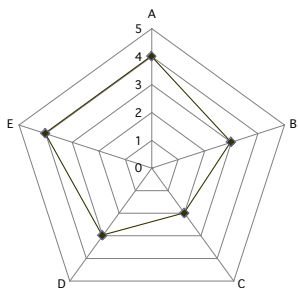
6.2 ДЕГУСТАЦИЯ НА ШОКОЛАД

Вид на шоколада	Горчивост	Сладост	Киселост	Наситеност	Ароматност
A. черен Novi		X			
B. черен Lindt	X		X		
C. черен Domori				X	X

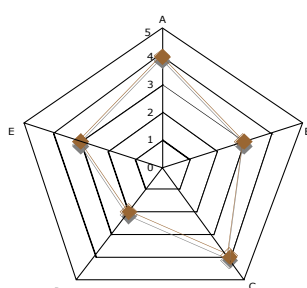
По-надолу ви представяме попълнена таблица, като сме дали оценки от 1 до 5 за всяка характеристика на шоколада. С цел да се изрази интензивността на всяко качество в цифров еквивалент, изработихме петогълни диаграми, които ще намерите по-нататък. Буквата на върха на петогълника съответства на буквата на съответното свойство от таблицата.

Вид на шоколада	A. Горчивост	B. Сладост	C. Киселост	D. Наситеност	E. Ароматност
A. черен Novi	4	3	2	3	4
B. черен Lindt	4	3	4	2	3
C. черен Domori	3	3	2	5	5

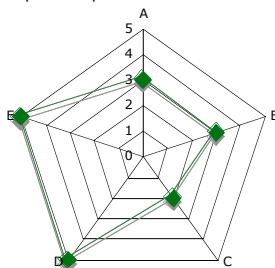
Характеристика на Novi (A)



Характеристика на Lindt (B)



Характеристика на Domori (C)



Някои отличителни черти на трите вида шоколад:

- **Черен шоколад „Novi“ (A):** шоколад 72 % (този процент показва общото съдържание на какаовите продукти в шоколада, а именно какаовата маса и какаовото масло). Останалите съставки са захар, какао на прах и аромати. Използва се синтетичен ароматизатор (ванилин), който се получава на базата на екстракт от ванилия. Това лесно може да се идентифицира при дегустация, тъй като ароматът е много интензивен, натрапчив и едноизмерен. Много по-приятен и комплексен е вкусът, който се получава при използването на ванилови зрънца.
- **Черен шоколад „Lindt“ (B):** 70%, елитна линия шоколад. Съдържа: какаова маса, какаово масло, захар и ванилия Бурбон. Произведен в Швейцария, от „Lindt & Sprungli“. Става въпрос за умерено горчив шоколад

(характерно за 70% шоколади) и ясно доловим кисел вкус. Ароматът на ванилия е по-съдържан.

- **Черен шоколад „Domori“ (C):** 70% шоколад, съдържа какао и тръстиков захар. Шоколадът не съдържа масло, което увеличава плътността му и създава усещане за пълно покриване на устната кухина. Лабораторните тестове потвърждават, че шоколадът има по-висок праг на топене, което показва че в сравнение с други шоколади е необходимо по-голямо усилие за „разнасянето“ му в устата. Шоколадът е направен с какао „Sur del Lago“, ароматно какао от Венецуела, което обяснява интензивния аромат, със сладки и меки нотки; ванилия не е добавена и ароматът се дължи само на шоколада, което демонстрира високото му качество. Сладкият аромат може да ви подведе, че шоколадът е по-сладък отколкото е всъщност (макар че може да ви се струва по-сладък, количеството захар в него е същото като при Lindt). Произведен от Domori (None, Торино, Италия).



РЕЦЕПТИ ЗА УПРАЖНЕНИЯТА

Тук ви предлагаме някои указания и съвети при подготовката на упражненията

ВКУС

ВКУС - Рецепта за Упражнение 1

За да закупите тест-ленти с тиокарбамид използвайте сайта www.caroline.com

Продукт: тест-ленти с тиокарбамид – съдържа 100 ленти

Продуктов номер 174030

Цена: 4,10 USD

ВКУС - Рецепта за Упражнение 2

СЛАДЪК

Бутилка/Чаша 1: разтвор на захар

В бутилка 1л минерална вода се разтварят 8 чаени лъжички захар.

КИСЕЛ Б

Бутилка/Чаша 2: разтвор на лимонтозу

В бутилка 1л минерална вода се разтваря 1 чаена лъжичка лимонтозу.

Забележка:

За това упражнение можете да използвате винен оцет или сок от лимон.

УМАМИ

Бутилка/Чаша 3: разтвор на глутаминова киселина

В бутилка 1л минерална вода се разтваря 1,5 чаени лъжички глутаминова киселина.

Забележка:

За това упражнение можете да използвате соев сос или кубче месен бульон.

СОЛЕН

Бутилка/Чаша 4: разтвор на готварска сол

В бутилка 1л минерална вода се разтварят 3 чаени лъжички готварска сол.

ГОРЧИВ

Бутилка/Чаша 5: разтвор на екстракт от хинин

В бутилка 1л минерална вода се разтварят 4 чаени лъжички екстракт от хинин.

Забележка:

Екстрактът от хинин може да се замени с 0,8г кофеин (продава се в аптеки-те) или 1 чаена лъжичка разтворимо кафе в 1л минерална вода.

ВКУС - Рецепта за Упражнение 3

СТИПЧИВОСТ

Бутилка/Чаша А: разтвор на дъбилна (танинова) киселина

В бутилка 1л минерална вода се разтварят 3 чаени лъжички дъбилна киселина

Забележка:

В това упражнение може да използвате неугнили мушмули или незрели круши, а също и артишок и фурми.

ПИКАНТНОСТ

Бутилка/Чаша В: разтвор на лют червен пипер

В бутилка 1л минерална вода се разтварят 1,5 чаени лъжички лют червен пипер.

СВЕЖЕСТ

Бутилка/Чаша С: разтвор на мента

В бутилка 1л натурална минерална вода се разтварят 1-2 капки ментово масло.

Забележка:

Вместо ментово масло може да използвате ментов сироп 1-2 чаени лъжички на 1л натурална минерална вода.

ЗРЕНИЕ

ЗРЕНИЕ - упражнение 1

Цветни плочки в различни тоналности.

За покупка Compagnia Ottica Italiana SNC Via Paganini, 10.20131 Milano Tel. 02/92526650; info@coivision.com.

Забележка:

За това упражнение може да използвате цветна хартия, която вие да подготвите, като спазите дадените изисквания.

ЗРЕНИЕ - упражнение 2

Контейнер 1 – 150 мл вода и една пълна чаена лъжичка талк

Контейнер 2 – 150 мл вода

Контейнер 3 – 150 мл вода и на върха на чаена лъжичка талк

ОБОНЯНИЕ

ОБОНЯНИЕ - упражнение 1

Необходими са ви непрозрачни кутии с перфорирани капаци, които да скриват съдържанието, но да позволяват да се усеща аромата на продукта вътре.

Може да използвате солница, цедка за чай или непрозрачна чаша, покрита с алуминиево фолио с множество отвори или марля, закрепена с ластик. Проверете чистотата на контейнерите и поставете в тях следните продукти - плодове – трябва да поставяте отрязани парченца, които често да сменяте - кафе – шепа печено кафе на зърна - лук или чесън – отрежете парченца и ги сложете в контейнера.

Затворете контейнерите.

ОБОНЯНИЕ - упражнение 2

Необходими са ви 3 неголеми контейнера с капаци. Убедете се в чистотата им и ги номерирайте. Сложете във всеки от тях (като следвате дадената по-долу схема) разтвор на мента или друго ароматно вещество. За ментовия разтвор препоръчваме следните съотношения: Пригответе разтвор от 1л вода и 10 капки екстракт от мента.

контейнер 1:
150 мл разтвор

контейнер 2:
150 мл вода + 3 чаени лъжички разтвор

контейнер 3:
150 мл вода + 1 чаена лъжичка разтвор

ОСЕЗАНИЕ

ОСЕЗАНИЕ - Инструкции за провеждане на упражнение 1

За упражнението можете да използвате всякакви картонени кутии, средно с размери 30 см x 20 см x 20 см, които трябва да имат капаци. В тях изрежете отвори, достатъчни да си пхнете ръката. Ако има други отвори, от които се вижда съдържанието, залепете ги с непрозрачно тиксо или друга лента. Преди началото на упражнението поставете ябълка в кутия 1, киви в кутия 2 и морков в кутия 3. Участниците пхват ръка в отвора и попълват таблицата (виж стр. 9). Даваме ви свободата да промените не само вида на плодовете и зеленчуците, които да поставите в кутиите, но и да използвате ароматни подправки или прахообразни продукти като мляно кафе и брашно.

ОСЕЗАНИЕ - Инструкции за провеждане на Упражнение 2

Отново ще използвате кутии, но този път консистенцията на продуктите трябва да е различна. Нашето предложение е гумен балон (еластичност) в кутия 1 и пластелин (пластичност) в кутия 2.

СЛУХ

Инструкции за провеждане на упражнение 1

Звучите на готвача помощта на аудио плейър и слушалки прослушайте записаните звукове: кипяща вода, пържене, рязане с нож на плодове, разбиване на яйца, отваряне на бутилка и постилане на покривка върху маса.

ПОЛИСЕНЗОРНО ВЪЗПРИЯТИЕ

ПОЛИСЕНЗОРНО ВЪЗПРИЯТИЕ - Упражнение 1

Необходими са ви контейнери за хранителни продукти с вместимост 1л и номерирани с цифрите 1Р и 2Р.

Контейнер 1Р:

Кипнете 1л вода, бавно прибавете една чаена лъжичка пектин и внимателно разбъркайте. В получената смес добавете една чаена лъжичка танинова киселина.

Контейнер 2Р:

Прибавете една чаена лъжичка танинова киселина в 1л вода.

Забележка:

Като вариант на това упражнение може да направите следното: Разпознаване на аромат – вкус със и без обоняние. Необходими са ви два сорта от един и същ плод – ябълки, круши, праскови..... Запушете носа си и опитайте от двата сорта. В състояние ли сте да ги различите? Сега помиришете плодовете без да ги опитвате. Възможно ли е да се различат без да усетите техния вкус? Отново дегустирайте образците като отпушете носа си.

ДЕГУСТАЦИОНЕН САЛОН

За дегустациите ние използвахме три сорта ябълки и три вида черен шоколад. Ако не разполагате с тези разновидности на продуктите, може да използвате други със сходни характеристики. Вместо ябълки Grigia di Torriana, ви препоръчваме сорта Ренета или друг сипкав сорт, но в този случай описанието на ябълките от стр. 17 трябва да се промени.

Вместо шоколад Domori може да използвате друг вид ръчно правен шоколад. В този случай описанието на шоколада от стр. 18 също трябва да бъде променено. На всеки участник в дегустацията се предоставя чиния с три резенчета ябълки и три парченца шоколад. Ябълките могат да се окислят и да потъмнеят, ако се нарежат по-рано. Това е нормално. В никакъв случай не добавяйте лимон или друг вид киселина за предотвратяване на потъмняването, тъй като това значително ще промени вкуса на ябълките.



Бележки



Редакционен екип:

Анжела Берлинго, Валерия Кометти, Паоло Гаспарини, Мирко Маркони,
Лилия Смелкова, Эрик Вассалло

Илюстрации:

Паоло Гаспарини, Алессандро Ломарко, Лоренцо Нази

Превод:

Юлия Алексейчик, Хуан Буреа, Юлия Вистунова, Иоанн д'Алессандро,
Масайоши Ишида, Пьер ле Кавальер, Катрина Мадер, Элизабет Маннинг,
Катерин Мас, Роза Монтейро, Ген Охаши, Аннетте Сеймер, Виктория Смелкова,
Рози Фабиано, Цонка Димитрова

Графичен дизайн:

Клаудия Сальетти, Андреа Карминатти

© Copyright 2010 Slow Food

Slow Food

Piazza XX Settembre, 5 - 12042 Bra (Cn) - Italy
Ph. +39 0172 419611 - education@slowfood.com





Slow Food®

w w w . s l o w f o o d . c o m