

Към източниците на вкуса

КЪМ ИЗТОЧНИЦИТЕ НА ВКУСА

Ръководство – Подготовка на курса



www.slowfood.com



Съфинансирано от ГД „Земеделие и развитие на селските райони“



Комплект “Към източниците на вкуса”

Комплект “Към източниците на вкуса”

Чрез събуждането и тренирането на сетивата хората могат да преоткрият радостта от храненето и да разберат колко е важно да знаят какъв е произходът на тяхната храна, кой и как я произвежда. Характерно за съвременната храна е нейната безличност – храната, която някога е била характерна черта при много култури, днес се превръща в храна, приспособена за небцето на хората в глобален мащаб. Чувешкият вкус е дарба и веднъж провокиран може да открие тънкостите и разнообразието от вкусове. Да се отдава дължимото на храната, на възможността тя да бъде споделена, на това кой я произвежда, на нейното разнообразие е срод основните ценности, зачитавани от Slow Food.

Комплектът “Към източниците на вкуса” представлява курс за сензорно образование и е достъпен на различни езици. Комплектът предоставя вдъхновение за онези, които искат да обучават своите сетива и да се научат да правят информиран избор. “Към източниците на вкуса” може да се използва от групи с различен брой хора и на различна възраст - от 1500 души по време на Terra Madre 2008 г., до приятелите и семейството, с които сядаме около масата у дома. Подходящ е и за работа в класната стая и позволява да се адаптира към различни култури и възрасти.

DVD : С анимация, разказана от децата в училище, видеото показва как функционират сетивните органи и представя упражнения, чрез които можем да ги тренираме целенасочено. Продължителност: 14 мин.

СЕНЗОРНО ПЪТУВАНЕ: С тези упражнения участниците се отправят на пътешествие през сетивата си, като се използват достъпни вещества и практически игри. Шестте станции тренират петте сетива: вкус, зрение, обоняние, допир, слух, а пътешествието завършва с полисензорни упражнения. Чрез поредица от игри, участниците се доближават до сетивността на храната. Продължителност на всяка спирка: 10 минути.

ДЕГУСТАЦИЯ: Това е възможност да се приложи наученото в направлявана дегустация на три вида ябълки и три вида шоколад. Продължителност: 30 мин.

ДЕГУСТАЦИЯ: Това е възможност да се приложи наученото в направлявана дегустация на три вида ябълки и три вида шоколад. Продължителност: 30 мин.

Комплекът съдържа:

- Книжката “В какъв смисъл” - Това е първото по рода си средство за обучение, разработено от Slow Food, което е предназначено за възрастни, които искат да провеждат и организират сензорни образователни дейности за деца или други възрастни.
- Ръководството “Към източниците на вкуса” дава инструкции за изпълнението на различни упражнения, предложени по време на шестте сензорни станции на курса. Използват се и анимации от филма, за да се обясни по-добре работата на сетивата. В края на ръководството са представени и отговорите на упражненията.
- DVD
- Аудио на звуците, използвани при сензорните упражнения
- Аудио запис за дегустациите с ръководител



РЪКОВОДСТВО КАК ДА СЕ ПОДГОТВИ КУРСЪТ

ПРЕДПОЛАГАЕМ БРОЙ УЧАСТНИЦИ

Броят на участниците е подходящо да бъде 100 – 150 души. Препоръчително е да се знае броят на участниците преди започване на курса.

ЗАЛИ

- За DVD-то: Ако е възможно, използвайте самостоятелна, тиха стая. Ако използвате проектор, стаята трябва да е достатъчно тъмна. Необходимото оборудване включва DVD-плейър, аудио система и проектор (или голям телевизор с екран) и столове за участниците.
- За сензорните пътешествия: за предпочитане е голяма стая, така че хората да могат да се придвижват между отделните позиции без опашка. За всяко упражнение е необходима маса на височината на кръста (2 дълги маси са необходими за дегустационните упражнения).
- За дегустацията: Едно помещение с маси и столове (количеството зависи от това колко хора са предвидени). Аудио-ръководството може да се пуска на mp3 плейър, стерео плейър, или, а ако всички участници говорят един език, може да се прочете на глас.
- Стая за подготовка: Трябва да бъде близо до дегустационната зала.

СТАЯ ЗА ПОДГОТОВКА

- 2 маси
- ножове
- 2 дъски за рязане
- 200 малки чинийки от биоразградима хартия
- 100 хартиени салфетки
- 2000 г. биоразградими пластмасови чаши (използват се за дегустация и за изплакване на устата между упражненията)
- 1000 малки биоразградими пластмасови чаши (за упражнения, свързани с вкуса и за полисензорните упражнения)
- 1 черен химикал с филцов връх (за маркиране на дегустационните чинии и чаши за упражненията)
- 2-3 супени лъжици
- 2-3 фунии
- 100 малки хартиени кърпи
- кошче за отпадъци
- 100 химикалки (по желание - да се разпространяват заедно с ръководството)

ПОМОЩНИЦИ ПО ВРЕМЕ НА ДЕГУСТАЦИЯТА

Ако посетителите са в една (или няколко) групи, те могат да участват в семинара с един (или няколко) доброволци.

- За DVD-то: един човек е необходим, за да пусне видеото и раздаде ръководството и химикалките.
- За сензорни упражнения: двама души, които са необходими за упражненията, свързани с вкуса, по един за упражненията за зрение, за



упражненията за мирис и допир, един за слуховите упражнения и един за полисензорните упражнения (6 души на брой).

- За вкус: едно лице за раздаването на чиниите, водата и за почистване на масите.

- За подготовка на упражненията: един човек е достатъчен за подготовката на чиниите и нарязването на ябълките и шоколада. Ако е възможно подответе шешетата за упражненията и номерирайте чиниите и чашите преди събитието.

ВРЕМЕТРАЕНЕ

Това е критично важен въпрос за гладкото протичане на събитието. Slow Food препоръчва упражненията да се проиграт веднъж преди самото събитие, за да се избегнат всякакви времеви несъответствия, например пектинът при полисензорните упражнения трябва да се разтвори в топла вода, поради което разтворът трябва да се приготви предварително и / или да има метод за подгръване на водата на място.

Възможно и някои от съставките да бъде трудно да се намерят, например тиокарбамид, киселини...

Моля предвидете достатъчно време преди дегустацията, така че продуктите да бъдат поръчани и получени навреме, т.е. три седмици за тиокарбамида при поръчка он-лайн.

В зависимост от броя на участниците, отделете време да надпишете чиниите и чашите (за дегустацията и за вкусовите и полисензорни упражнения) и да подготвите разтворите, ако това не е направено преди събитието.

СПИСЪК ЗА ПАЗАРУВАНЕ

ЗАБЕЛЕЖКА: Този списък е за количествата на съставките. Количествата ще варират в зависимост от броя на участниците.

НЕОБХОДИМА ВОДА

1 литър вода за напълването на 80 малки чашки до половина (за 100 - 150 участници)

1. Упражнение 2 (вкус): 10 бутилки
Упражнение 3 (вкус): 6 бутилки
Упражнение 1 (полисензорно): 4 бутилки
2. Упражнение 2 (мирис) и упражнение 2 (зрение) – необходими са стъклени буркани от 150 мл, пълни със 100 мл вода. 1-2 бутилки на ден трябва да е достатъчна.
3. Вода за изплакване на устата след упражнения 1, 2 и 3 за вкус, както и за полисензорните упражнения: 20 бутилки
4. Вода за дегустацията: 10 бутилки

Общо нужна вода: 52 едно-литрови бутилки.



СЕНЗОРНИ ПЪТЕШЕСТВИЯ - УПРАЖНЕНИЯ

ВКУС

Упражнение 1

Продукти: 1 пакет тиокарбамид тиокарбамидна хартия (всяка опаковка съдържа 100 броя - те могат да бъдат разделени на две, ако е необходимо)

Упражнение 2

СЛАДКО: 20 г фина захар - (8 чаени лъжички)

КИСЕЛО: 2-4 г винена киселина - (1 чаена лъжичка)

УМАМИ: 6 грама глутаматна киселина - (1,5 равни чаени лъжички)

СОЛЕНО: 3-5 г сол - (2 чаени лъжички)

ГОРЧИВО: 8-12 мл от хининова кора, екстракт от кората - (3-5 чаени лъжички)

Упражнение 3

СТИПЧИВО: 3-5 г танинова киселина - (2 чаени лъжички)

ЛЮТО: 2-4 грама лют червен пипер на прах - (1 чаена лъжичка)

СВЕЖО: 1 малка бутилка от етерично масло от мента

ЗРЕНИЕ

Упражнение 1

Като алтернатива на използването на цветни дискове, предложени в ръководството, файлът "ЗРЕНИЕ" в диска може да се разпечати на цветен принтер, след това квадратите могат да бъдат нарязани и използвани.

Упражнение 2

20 г талк на прах

МИРИС

Упражнение 1

(Може да се наложи някои съставки да бъдат заменени по време на събитието)

1-2 банана

50 грама печено кафе на зърна

2 канелени пръчици

4 скилидки чесън

1 глава лук

2 зърна ванилия

Упражнение 2

Използвайте същата бутилка с ментов екстракт като в упражнението за вкус - упражнение 3

ДОПИР

Упражнение 1

(Може да се наложи някои съставки да бъдат заменени по време на събитието)

3-4 ябълки

3-4 моркова

3-4 киви

Упражнение 2

Една гумена топка анти-стрес

1 топка за пинг-понг



ЗВУК

Записи на звуци, свързани с храна – аудио-файловете са достъпни на CD-то в комплекта. За възпроизвеждане на звуците може да се използват mp3-плейъри и слушалки.

ПОЛИСЕНЗОРНИ УПРАЖНЕНИЯ

2-4 гр плодов пектин (1 чаена лъжица)
3-5 гр танинова киселина (2 чаени лъжици)

ДЕГУСТАЦИЯ НА ЯБЪЛКА И ШОКОЛАД

Количествата трябва да бъдат съобразени с броя на участниците. Помислете за три вида ябълки и три вида шоколад. Обикновено една ябълка се нарязва на 8 части, шоколадът се начупва на парчета 4 см широки. Всеки участник трябва да получи чиния с парче от всяка ябълка и парче от всеки шоколад. Ябълките могат да се окислят след нарязването. Това не е проблем, **НЕ ДОБАВЯЙТЕ** никакви антиоксиданти като лимон или киселина на прах, тъй като те ще променят вкуса на ябълката.



Slow Food®

www.slowfood.com
education@slowfood.com