

# Smakprovning med alla sinnen

*Att utforska mat med alla sinnen har visat sig väcka intresset för nya livsmedel hos barn. Samtidigt ger det mod att våga pröva på nya smaker. Inom Marthaförbundets projekt Tack för maten! används den så kallade saperemetoden på de fortbildningar samt daghem och eftisar som omfattas av projektet.*

Saperemetoden är en utmärkt teknik när det gäller att analysera mat och livsmedel. Med metoden utökas även ordförrådet när man diskuterar konsistens, struktur och doft innan man kommer in på smaken. Vi har utarbetat en ram som kan användas för exempelvis äppel- eller chokladprovning.

## Om inspirationsmaterialet

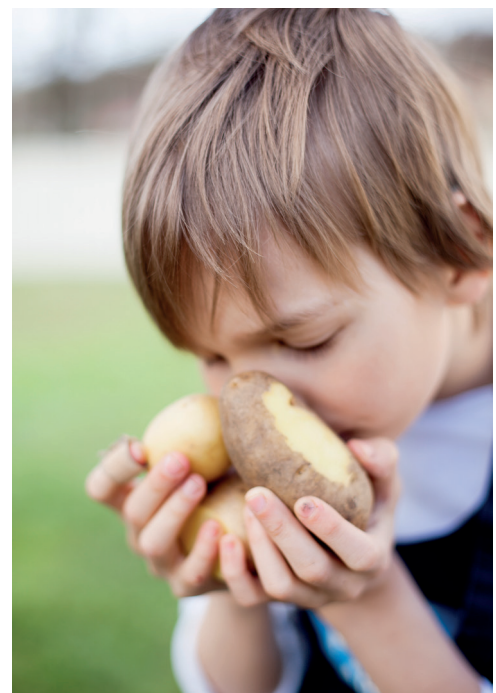
Detta inspirationsmaterial kan användas som en steg-för-steg-guide då ni inom föreningen eller kretsen vill utforska och analysera livsmedel med alla sinnen. Börja med att välja den livsmedelsgrupp som ni vill analysera, till exempel äpple, ost, bär, rotfrukter, choklad, olika kålsorter, tomat eller surdegsbröd. Välj sedan ut två till fem olika sorter av exempelvis äpple för själva provsmakningen. Tillsammans får ni analysera era sinnesintryck och jämföra de olika sorterna sinsemellan. Som stöd har ni en steg-för-steg-guide med frågor. Ni kan välja att skriva ned de ord som framkommer om de olika sorterna under provningen, eller att diskutera fritt.

## Så här använder ni inspirationsmaterialet

Tanken är att ni genom att smaka på olika livsmedel ska analysera dem med hjälp av ett sinne i taget. Efter provsmakningen kan ni jämföra de olika sorterna sinsemellan. Gör därför gärna anteckningar medan ni provsmakar, då har ni lättare att senare jämföra resultaten med varandra.

## Förbered

- **Införskaffa och skär** gärna redan på förhand upp alla livsmedel i mindre bitar. Sätt i skålar, så att det finns minst tre bitar av varje sort för varje deltagare. Om ni exempelvis använder äpplen eller rotfrukter, kan ni spara en hel frukt eller rotfrukt av var sort till synövningen.
- **Alla deltagare** behöver en tallrik och ett glas.
- **Duka gärna** fram en vattenkanna, så att deltagarna kan skölja munnen mellan smakproven.
- **Då ni analyserar** hur livsmedlet låter, är det en fördel om ni kan använda hörselskydd, uppmana därför gärna deltagarna att ta med sig hörselskydd hemifrån.



## Steg-för-steg-guide

### 1. Synsinnet

Studera livsmedlet ur olika synvinklar. Om det ser annorlunda ut inuti, skär det mitt itu och fundera på hur färgen, formen och konsistensen skiljer sig.

- Vilka färger ser ni?
- Vilka olika former hittar ni på livsmedlet?
- Kolla konsistensen: Är livsmedlet fast, flytande, hårt, mjukt etcetera?

*Jämförelse: Hur skiljer sig sorterna i färg, form och konsistens? Vilken sort ser läckrast ut och varför?*

### 2. Luktsinnet

Lukta på ett livsmedel i taget. Dra in luft för en intensivare doft.

- Med vilka ord kan du beskriva doften?
- Får doften dig att tänka på något annat? Till exempel en blomma, ett bakverk, ett minne från barndomen etcetera.

*Jämförelse: Vilken sort doftar starkast? Vilken sort doftar svagast? Vilken sort har den behagligaste doften?*

### 3. Känslsinnet

Känn på livsmedlet i handen. Detta kan inte göras med till exempel choklad, den smälter.

- Vilken temperatur har livsmedlet?
- Hur känns konsistensen och ytan?

Tugga och känn på livsmedlet i munnen.

- Hur känns konsistensen i munnen?
- Ändras konsistensen i munnen efter ett tag? Hur då?

*Jämförelse: Vilken sort var behagligast att känna på? Vilken sort var hårdast/mjukast i munnen? Vilken sort blev din favorit när det gäller konsistensen?*

### 4. Hörselsinnet

Lyssna på livsmedlet i munnen. Testa gärna med hörselskydd eller håll för öronen.

- Hur låter det?
- Påminner ljudet om något annat ljud? Till exempel om ett ljud i naturen eller något djur som låter på samma sätt.

*Jämförelse: Vilken sort hade det svagaste och starkaste ljudet? Vilken hade enligt dig det mest tilltalande ljudet?*

### 5. Smaksinnet

Fokusera nu på smakerna och de aromer ni känner i munnen då ni äter.

- Vilka grundsmaker känner du? Sött, salt, beskt, surt eller umami?
- Känner du aromer? Till exempel blommigt, kryddigt, citrus, tall etcetera.
- Påverkar känselsinnet smaken? Till exempel strävhet, hetta, krämighet och så vidare.

*Jämförelse: Vilken hade starkast syra, sötma, beska, salta eller smak av umami? Vilken sort upplever du att hade den behagligaste smaken?*

Vilken sort blev din favorit när du beaktar alla sinnen?

**Läs mer** om projektet *Tack för maten!* på [www.martha.fi/sv/start/projekt/](http://www.martha.fi/sv/start/projekt/).

