

# ЗАЛОГАЈ ЈАБУКЕ УКУС

## Наставна активност 4

### Укус

Финална активност је усмерена на укус. Као и сваки аспект људске културе, укус је производ историје и варира у зависности од времена и простора. Појединце, народе и регионе света карактеришу избори, искључења и приоритети. Укус се развија на два различита нивоа: први је арома, индивидуални осећај на језику и непцима, доживљај који је по природи субјективан, споран и кога је тешко дефинисати. У исто време, укус је и знање, процена онога што је добро или лоше, шта волимо или не волимо. Ова процена је когнитивна зато што смо научени да препознајемо и класификујемо ароме; у овом случају, укус није субјективан већ колективан и дељен, културно искуство које је плод традиције и естетике коју нам друштво преноси од рођења. Из тог разлога укус се мора „тренирати“ од раног детињства.

У овом финалном дружењу, од ученика се тражи да ураде сензорску анализу која им пружа искуство из прве руке о компонентама укуса и других чулних надржаја.

Укус је регулисан пре свега нашим генетским наслеђем. Кроз наш пријем укуса, природа нас је обдарила урођеном способношћу да процењујемо и контролишемо састав хране, помажући нам да се заштитимо од потенцијално штетних састојака и да препознамо оне који су најкориснији за наше здравље. Имамо урођену аверзију према горчини у храни, на пример, која може одговарати присуству потенцијално токсичних једињења, док имамо инстинктивну склоност према слаткоћи, повезаној са угљеним хидратима, лако употребљивим извором енергије. Ненаклоност горким укусима може представљати проблем у оној мери у којој се горчина повезује не само са присуством отровних супстанци у храни, већ и са активним принципима заштите који су важни за здравље, као што су полифеноли, који се могу наћи у многим врстама поврћа.

*Међутим, било би погрешно попустити. Заједно са генетским наслеђем, култура и животна средина такође играју важну улогу у дефинисању избора које доносимо у вези хране. Шта да радимо?*

*Нутритивне информације саме по себи нису довољне: колико год биле исправне и неопходне, то је превише нејасно и апстрактно да би их деца разумела. Деца могу на памет научити теоријске информације о храни, али то не значи да ће у потпуности разумети њен улогу и значај за здравље.*

*Искуство игра фундаменталну улогу јер може да промени наш начин пробања хране, а тиме и њено прихватање. Због тога стручњаци препоручују "излагање" деце разним врстама хране током целог периода раста и развоја деце, иако у почетку неке аrome могу да буду неугодне. Ипак, било би погрешно не ићи даље од дегустације и обуке о укусима за млада непца. Преференције и аверзије развијају се и на основу емоционалних подражаја, традиције, атмосфере и окружења. Манипулисање храном на креативан начин, дегустација са другима - чиме се подстиче социјална размена - активира процес трансформације у којем непозната храна може постати позната и угодна. Штавише дегустација рецепата за столом (у социјалном окружењу) је начин да се науче и пренесу навике и обичаји који укључују не само нашу историју, састојке и културу нашег локалног краја и породице, већ и јела из других подручја и култура, одржавајући их живим.*

## Припрема и постављање

- Прочитајте поглавље 4 приче, "Залогат јабуке", са разредом/групом.
- Изаберите воће или поврће које се може набавити као неколико сорти. Овај наставни план се заснива на анализи различитих сорти сезонских јабука, од којих је једна (ако је могуће) локална.
- Набавите различите сорте јабуке (види наставни материјал). Очистите, оперите и исеците јабуке тако да сваки учесник може узети залогат.
- Саставите загонетну кутију (погледајте наставну активност 1) или, алтернативно, набавите врећу или ћебад.
- За сензорну анализу ставите неколико комада јабуке у папирне чаше или тамне посуде, покријте лименом фолијом и лепљивом траком и пробушите рупе на врху. Алтернативно, чаше или контејнери могу бити покривени са три или четири траке од газе причвршћене еластичном траком тако да је садржај невидљив, али да мирис може да прође. Означите сваку шољу или посуду различитим словима азбуке.
- Поделите разред на четири или пет група, свака са истим бројем чланова, и поделите им листове папира и оловке како би могли да бележе. Замолите сваку групу да изабере представника.

## Опис

Наставник води ученике кроз анализу прехранбених производа, користећи по једно чуло и прикупљајући утиске након анализе за свако појединачно чуло (погледај таблицу сензорне анализе). Предлажемо да ученици започну активност завезаних очију, а да им се не каже која је храна у питању. Прва чула која су укључена су тако додир и мирис, деца на тај начин могу да идентификују који је прехранбени производ у питању, а да га заправо не виде.

## Поставка

Погодан простор за групне активности и периве површине.

## Наставна средства, намирнице и опрема за једнократну употребу

Четвртина јабуке сваке сорте за свако дете, плус неколико целих јабука које треба ставити у кутију за мистерију, мирисати и посматрати; загонетна кутија (погледајте наставну активност 1) или, алтернативно, врећа или ћебе; цедиљке за чај (или папирнате чаше / тамни контејнери, лимена фолија, лепљива трака); биоразградиви тањири; листови папира; оловке; даска за сецкање.

## Додатна наставна средства

На располагању су следећи текстови за развој активности сензорне анализе:

- ***“To the Origins of Taste”***, a sensory education course;
- ***The Slow Food Education Handbook***.

Oba se mogu preuzeti u секцији “What We Do” на веб сајту Slow Food international:  
[www.slowfood.com/what-we-do/food-and-taste-education/taste-education-resources/](http://www.slowfood.com/what-we-do/food-and-taste-education/taste-education-resources/)

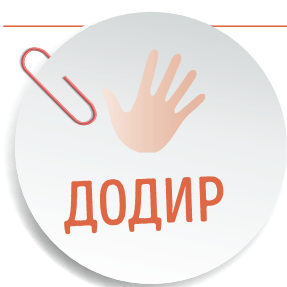
## Анекси

- Упутства за склапање тајанствених кутија (погледајте наставну активност 1)
- Таблица сензорне анализе



A series of horizontal dotted lines for writing practice, spanning the width of the page.

# ТАБЛИЦА СЕНЗОРНЕ АНАЛИЗЕ



Ставите различите сорте јабука у загонетну кутију. Додајте кутију са јабукама од тима до тима или, у недостатку кутије, покријте јабуке врећом или ћебетом. Учесници из сваког тима стављају руке кроз рупе у кутији, додирују јабуке и покушавајући да их препознају и описују њихове карактеристике.

Како се кутија додаје следећем тиму, ученици који су управо дотакли јабуке записују своје тактилне осећаје користећи придеве који им падну на памет. Тактилне карактеристике на које треба да се концентришу су: **облик, текстура, величина, површина и температура.**



Дајте сваком тиму посуде са комадићима различитих сорти јабуке и замолите их да их омиришу са завезаним очима како би погодили шта садрже. Замолите ученике да напишу сличности и разлике које су уочили мирисом различитих јабука.

Свако дете треба да покуша да присети прилике или приче повезане са тајанственом намирницом. На овај начин могуће је прикупити лична и породична искуствима са намирницама и осврнути се на везу између обичаја, хране и емоција, наглашавајући интеркултуралне елементе. Мирисне карактеристике на које би се деца требала концентрисати су: карактеристике мириса (**пријатан, неугодан, интензиван, деликатан, љут, поврћаст**) и његов интензитет (**лаган, умерен, јак**). Ако је мирис тешко идентификовати, прво се може обавити визуелна анализа.



Дајте сваком тиму по једну јабуку од сваке сорте. Након што су ученици утврдили шта је у питању (на пример да ли визуелна идентификација потврђује идентификацију на основу додира и мириса?), требали да покушају да их опишу користећи најприкладније придеве. Анализирајте карактеристике јабука кроз визуелну перцепцију - као што су нијансе боја и разлике у облику - да би се усавршио одговарајући речник. Замолите ученике да користе следеће: **физичко стање** (чврсто као...), **површина** (глатко као..., грубо као...), **облик и величина** (округло као...), **ефекте преламања светлости** (мат као..., сјајно и светло као...), **нијансе боје** (бело као..., жуто као..., црвено као...) и **равномерност боје** (униформно, неједнако, тачкасто...).



Дајте сваком ученику тањир или посуду с најмање две кришке јабуке различитих сорти, и барем једну јабуку једне сорте целу, тако да може да остане сећању. Реците ученицима да пробају јабуке и охрабрите их да идентификују укусе који карактеришу различите сорте (слатко, кисело, горко...).

Истакните им да је, поред укуса доживљеним путем непца, могуће уочити и мирисне и тактилне сензације (уста могу да региструју мирис и текстуру).

- **Мирисни надражаји:** регистровање мириса кроз уста (или ретронасално чуло укуса) односи се на мирисе који се региструју кроз носне пролазе када ваздух који улази кроз уста, обogaћен испарљивим супстанцама које потичу од хране и пића, диже се директно кроз нос без проласка кроз плућа. Да би се емпиријски разумео феномен, могуће је извршити следећи тест. Ставите повез преко очију и са два прста запушите нос. Поспите мало цимета на кришку јабуке и дајте им да је окусе са повезом на очима и држањем носа. Са својим мирисом и очима изолованим, ученици ће бити тешко открити цимет. Спречавањем дисања кроз нос, производи се ефекат прехладе, са очигледним осећајем губитка укуса. Поновите исту пробу након уклањања ослобађања носа: када се поново успостави веза између носа и уста, могуће је да се и цимет осети (кроз задњи део носа).
- **Тактилни надражаји:** поред оних специјализованих за опажање ароме, постоје и тактилни рецептори у устима који нам омогућавају да идентификујемо податке који се преносе контактом са површином хране када је жваћемо. Постоји пет различитих типова тактилних стимуланса:
  1. Стварни тактилни надражаји: омогућују нам да дефинишемо облик, величину, текстуру површине (глатку / грубу) и опште стање (зрнасто, масно, кремасто итд.);
  2. Надражаји који нам омогућавају да опажамо текстуру;
  3. Термални надражаји (топлота / хладноћа);
  4. Надражаји који нам омогућавају да региструјемо јединствене сензације киселости (нпр. Незрели драгун, стабљике грожђа и тако даље);
  5. Надражаји који нам омогућавају да опажамо осећај иритације типичне за зачине и зачинске супстанце.



Дегустација укључује и анализу слуха. Замолиите децу да обратe пажњу на генерално различите звукове који се ослобађају између првих залогаја и каснијих, када је плувачка омекшала јабуку, тако да мења њену текстуру.

Забавите се понављајући чулно искуство са другим намирницама!