

Vivere e viaggiare slow/Slow življenje in potovanje

KULINARIKA KOT SREDSTVO ZA EKSPERIMENTIRANJE

HITRA ALI POČASNA PREHRANA?

Prehrana postaja čedalje bolj pomemben gradnik našega družbenega življenja, saj po eni strani multietnična kuhinja vse bolj bogati kulinarično ponudbo, po drugi pa zanimanje za lokalne jedi in tradicije spodbuja obujanje in odkrivanje tipičnih značilnosti določene regije.

Čeprav je nesporno, da dandanes v velikih mestih prednjači hitra prehrana, ljudje se čedalje bolj približujejo hrani z drugačnim pristopom, ki izpostavlja njeno kakovost in posveča več časa prehranjevanju (t.i. počasna prehrana). Kulinarični turisti se odpravijo iz kraja, v katerem prebivajo, in se podajo na odkrivanje druge kulture, ki je znana po vrhunski kulinarični ponudbi, da neposredno spoznajo proizvajalce in obišejo kraj, kjer so sestavine predelane in pakirane. Tovrstni turisti degustirajo in kupijo proizvode na mestu samem ter se nato vrnejo domov. Tovrstna vrsta turizma se zoperstavlja standardizaciji, ki jo povzroča zdajšnja globalizacija in daje prednost lokalnim proizvodom in tipični kuhinji določenega območja. Na tak način pa spodbuja lokalne kulture pri utrjevanju svoje teritorialne izvirnosti, saj je prehranjevanje tesno povezano z druženjem in življenjskim okoljem.

Vzeti si več časa za kosilo oziroma večerjo pomeni vrednotiti trud, ki ga je vložil kdor je hrano pripravil.

V nadaljevanju bomo skušali izboljšati naše sposobnosti prepoznavanja kakovosti nekaterih sestavin s pomočjo najpomembnejšega "orodja" okušanja, t.j. jezika.

ZEMLJEVID OKUSOV

"Zemljevid okusov" je dober primer pojava, ki se včasih pojavlja tudi v svetu znanosti: pretirano poenostavljanje.

Nekritičen in lenoben pristop do reševanja neke težave je lahko zavajajoč in delno zgrešen, vendar obenem drži, da navadni smrtniki morajo včasih zaupati raziskavam, ki so jih opravili drugi.

Tako se je zgodilo, da za skoraj sto let je bila nekritično sprejeta študija na temo okusa, ki pa je ni nihče preveril.

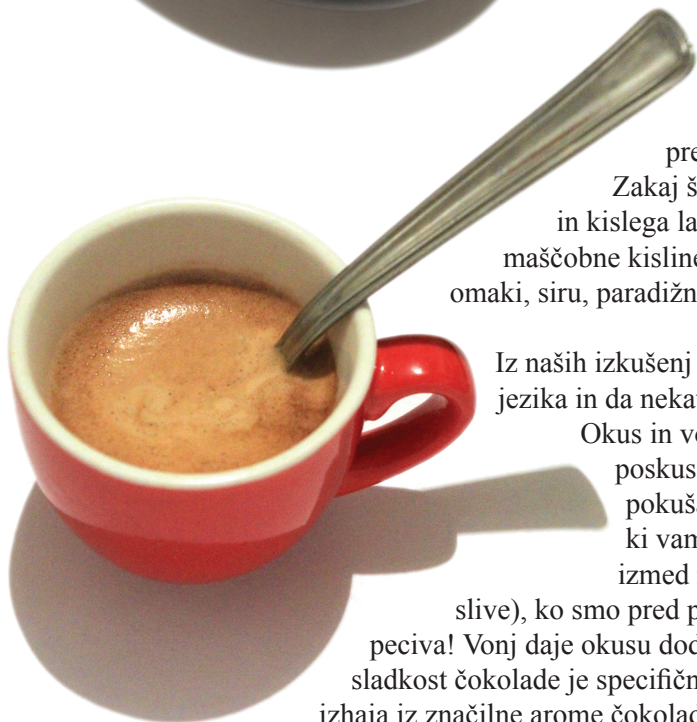




Čeprav so strokovnjaki odkrili "zemljevid okusov" že ob začetku 20. stoletja, je bilo to odkritje izpodbito šele pred kakim desetletjem. Šele pred kratkim so torej ugotovili, da jezik ni razdeljen na štiri predele, od katerih je vsak zadolžen za prepoznavanje enega okusa (sladkega na konici, grenkega na koncu, kislega na robovih in slanega med robovi in središčem), saj so študije dokazale, da vsaka okušalna brbončica vsebuje od 50 do 100 receptorjev za prepoznavanje vsakega okusa. To se pravi, da ves jezik, razen osrednje-zadnjega predela, lahko prepozna vseh šest okusov.



Zakaj šest? Ker poleg grenkega, sladkega, slanega in kislega lahko prepoznamo še okus "umami" (slastno) in okus maščobne kisline. Umami je zelo pogost v japonski hrani, sojini omaki, siru, paradižniku in fižolu.



Iz naših izkušenj vemo, da ima vsakdo različno občutljive predele jezika in da nekateri ne prepoznavajo grenkih okusov, drugi pa kislih. Okus in vonj sta čutili, ki delujeta skupaj, zato bomo v naš poskus vnesli dve varianti: pokušanje z zaprtim nosom in pokušanje samo z nosom, kjer boste morali uganiti hrano, ki vam jo sošolec približa nosu, z zaprtimi očmi. Vsakomur izmed nas so se kdaj pa kdaj pocedile sline (žlezno izločanje slive), ko smo pred pekarno povohali vonj svežega peciva! Vonj daje okusu dodatno specifičnost: sladkost čokolade je specifična, in ta specifičnost izhaja iz značilne arome čokolade. Ko pa smo prehlajeni, nazofarinks ne zazna arome zaužite hrane.

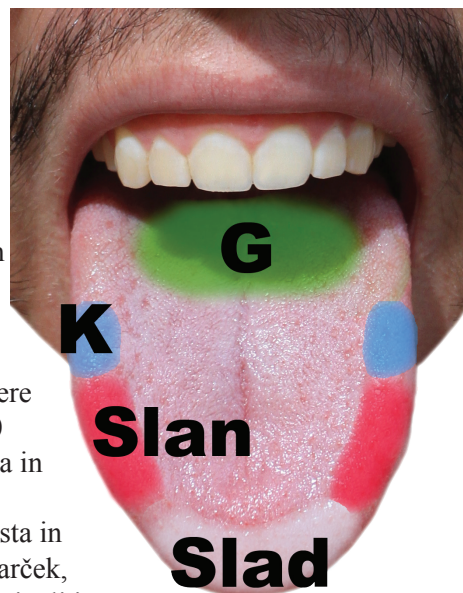


TESTIRAJMO JEZIK

Za poskus potrebujemo:

- vodo s kančkom sladkorja,
- vodo s kančkom soli,
- limono,
- kavo ali drugo grenko pijačo,
- okusen sir (če želimo zaznati tudi umami) in
- vatirane paličice.

Najprej izperemo usta z vodo. Sošolca A in B si stojita nasproti. A namoči vatirano paličico v kozarček, ki si ga sam izbere, B-ju pa ne sporoči, kateri kozarček je izbral. Nato se A s paličico dotakne različnih točk v



ustih
B-ja,
kot je to prikazano
v spodnji sliki. Vsakič,
ko se ga A dotakne, B izbere
številko od 0 do 5, kjer 0
pomeni odsotnost okusa in
5 zelo močan okus.
B si nato izplakne usta in
A izbere drug kozarček,
B-ju pa ne sporoči, ali je
le-ta uganil prejšnji okus.

Ob zaključku poskusa skupina izračuna statistične
rezultate (povprečje, maksimum, minimum,
variacijo) in skuša ugotoviti, ali določeni predeli
na jeziku so veljavni za vseh, ali so nekateri okusi
manj prepoznavni itd.

Ta poskus omogoča učencem, da z užitkom okusijo sire, sadje
ali začimbe, si zapomnijo njihov okus in z besedami opišejo te občutke.
Mogoče bodo tudi lažje razumeli, zakaj pomembni sommelierji uporabljajo
nenavadne besede povezane z okusom vina, kot so suh, mehak, okrogel itd.

PREGLEDNICA ZA UČENCA 0 = NIČ, 5 = MAKSIMUM

	KONICA	ROB	ROB-SREDINA	DNO
SLADKO				
SLANO				
GRENKO				
KISLO				
UMAMI				

Učitelji naj učencem obrazložijo
pomen zbranih statističnih
podatkov, ki so navedeni v
preglednici za razred. V zadnjem
stolpcu lahko ugotovijo, katere
okuse naš jezik v povprečju
najizraziteje zazna. Povprečna
vrednost, ki je navedena v šesti
vrstici pa odraža kateri predel
jezika je bolj občutljiv za različne
okuse. Vrstici Maksimum in
Minimum pa odražata odstopanja
učencev pri zaznavanju
posameznih okusov.

Ali kak učenec ne utegne zaznati
kislega okusa na nobenem
predelu jezika? Ali je odstopanje
(razlika med maksimumom in
minimumom) bolj poudarjeno na
robvih?

Podobne preglednice lahko
pripravite tudi za vonje, in tako
učencem omogočite, da okusijo
raznolike značilnosti hrane, ki jo
je razvila naša kultura.

PREGLEDNICA ZA RAZRED

	KONICA	ROB	ROB-SREDINA	DNO	POVPREČJE
SLADKO					
SLANO					
GRENKO					
KISLO					
UMAMI					
POVPREČJE					
MAKSIMUM					
MINIMUM					