



Geitmyra

Matkultursenter
for barn

Smak og konsistens
Mat- og helsefag for 4.trinn

HUSK Å VASKE HENDA!

Før du kan begynne å ta på mat, lage mat eller spise MÅ du vaske henda. Vi har alle bakterier på hendene, både snille og slemme, og en god håndvask fjerner mesteparten av dem. Alt rundt oss har bakterier som vi får på oss når vi tar på ting. Husk å tørke hendene godt etter håndvask og kast papiret i restsøpla.

Men visste du at de snille bakteriene kan brukes til å lage mat med? Melkesyrebakterier er det vi kan kalle "snille" bakterier. De kan hindre skadelige bakterier i å ødelegge maten, og har en helsefremmende effekt.

Både ost og yoghurt lages ved hjelp av bakterier. Rart, ikke sant?

VI SMAKER PÅ MATEN

På tunga sitter det tusenvis av smaksløker. De jobber sammen med alle de andre sansene våre. Når vi spiser, lukter noe godt eller ser noe vi har lyst å spise, gir hjernen vår beskjed om å sette i gang fordøyelsen. Og kroppen gjør seg klar til å ta imot næringsstoffer. Smak kan gi oss gode opplevelser. Lukten, smaken og konsistensen av nybakte boller er ganske så fantastisk.

1. Hvilke sanser har vi?

Du skal øve på å gjenkjenne de 5 grunnsmakene våre. Søtt, salt, surt, bittert og umami.

På Geitmyra matkursenter sier vi at det også finnes en 6.sans, og det er assosiasjoner. Assosiasjoner er noe som minner deg om et sted, hendelse eller en følelse. F.eks lukten av kanel kan minne om jul eller lørdagsgrøten? En råvare kan selvsagt smake både surt og søtt på samme tid. Bringebær?

2. Gi et eksempel på en matvare du har hjemme som smaker:

SURT:

SØTT:

UMAMI:

SALT:

BITTERT:

HVA ER KONSISTENS?

FORKLAR OG BESKRIV

Hvordan maten føles i munnen når vi tygger den betyr mye for hvordan vi oppfatter smaken, og hvordan maten føles kommer an på hvilken struktur eller overflate den har.

Mykt knekkebrød smaker ikke like godt som sprøtt knekkebrød. Hvilken konsistens du foretrekker er personlig, akkurat som smak. Prøv å beskrive konsistensen på noen matvarer med egne ord:

BANAN:

MELK:

SJOKOLADE:

BROKKOLI:

PIZZA:

ASSOSIASJONER, DEN 6.SMAKEN

Er det en smak eller lukt som minner deg om et sted, en årstid, hendelse, person eller noe annet?

Fortell hvilken smak eller lukt det er og hva den minner deg om.

SKRIV SVARET HER:

Hva er din favorittrett? Hvilke grunnsmaker og hvilken konsistens har den?

SKRIV SVARET HER:

Noen mener at farger også har smak. Hva smaker rødt? Og hva smaker grønt?

SKRIV SVARET HER:

BLI EN SUPER-SMAKER

KJENN ETTER, BESKRIV OG DRØFT

SMAK er personlig og endrer seg med alderen. Spiste du mye rart når du var liten, som du ikke spiser nå lenger? SKRIV SVARET HER:

Noen av oss kan å kjenne smak godt, og klarer lett å skille grunnsmakene fra hverandre. Mange liker mat med mye smak, for eksempel oliven, blåmuggost og godt krydra retter. Mens noen liker mat med mindre smak. Smaken er som baken!

Nevn noen retter eller råvarer som du synes har **MYE** smak:

Nevn noen retter eller råvarer som du synes har **LITE** smak:

Er de andre i familien din enige med deg?:

PRAKTISK SMAKSOPPGAVE ”BRUK DET DU HAR”

Vann tar til seg smak lett, og er perfekt til denne oppgaven.
Hva smaker vannet når det har stått en dag i drikkeflaska di?
Smaker det annerledes enn når det kommer ferskt fra vannkrana?

INGREDIENSER

5 glass vann
1 skive agurk
1 eplebit
1/2 ts honning eller sukker
1 liten bit løk
1 te-pose, valgfri smak
1 smaksskje
1 person du kan ta testen sammen med

FRAMGANGSMÅTE:

1. Fyll opp glassene med vann fra kranen.
2. Ha løk, eple, agurk og te i hvert sitt glass.
3. Rør honningen godt ut i vann-glasset. Der kan ta litt tid, vær tålmodig.
4. La det stå og trekke smak i 5 minutter. Ta en liten dans mens du venter.
5. Fjern løk, agurk, eple og tepose fra vannet.
6. Still opp glassene på rad og rekke.
7. Finn frem testpersonen du trenger.
8. Be testeren smake på hvert glass med vann, og skrive ned svaret på en lapp.

Hvor mange rette hadde han eller hun?.

Bytt gjerne ut hva du har i vannglassene, og test ut forskjellige smaker.