

SCENARIUSZ LEKCJI:

Zmysłowe jedzenie. Jak czerpać przyjemność z jedzenia?

1. Wykład nauczyciela

N: Jest takie znane powiedzenie, że jemy oczami. Czy wiecie co to znaczy?

Dzieci odpowiadają...

N: Tak naprawdę jedzenie to dla człowieka cały zestaw bodźców, które nasze ciało odbiera za pomocą zmysłów. Dziś wiemy, że mamy 8 następujących zmysłów

- dotyk
- słuch
- smak
- wzrok
- węch
- równowaga

Ale też:

- propriocepcja, czyli takie czucie własnego ciała, które umożliwia nam wykonywanie precyzyjnych ruchów

i

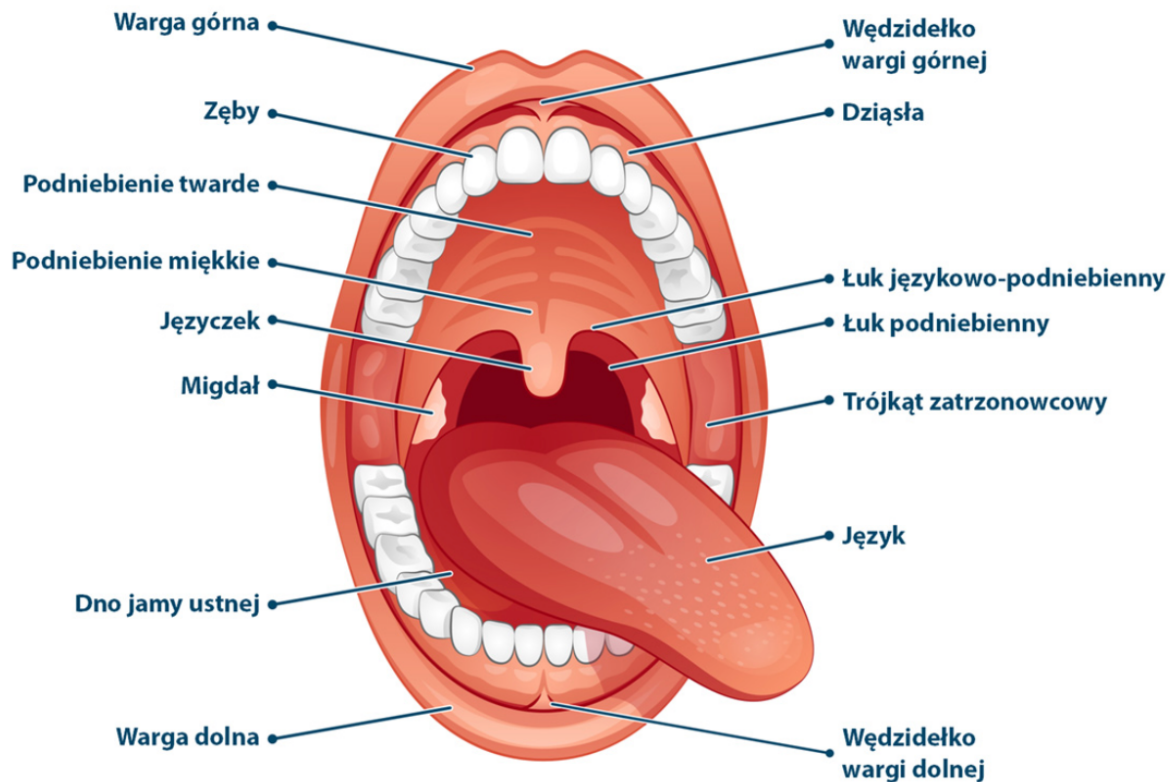
- interocepcja, czyli zmysł odpowiedzialny za czucie ciała, pracy Waszych narządów w ciele, np. bicia serca, ściskania w gardle czy skręcania w brzuchu. Jego praca pozwala nam na kontrolowanie naszego zdrowia fizycznego i psychicznego. Dzięki niemu potrafimy odpowiadać na pytania: czy jestem zdrowy? Jak się czuję?

Wróćmy do zmysłów.

Praca zmysłu smaku jest ściśle związana ze zmysłem węchu. O roli węchu dla odczuwania smaku świadczy fakt, że po zatkaniu otworów nosowych (czy w przypadku silnego kataru) jedzenie wydaje się być pozbawione smaku, a gdy zamkniemy dodatkowo oczy trudno jest nam odróżnić jedną substancję od drugiej (np. kawałeczki jabłka od kawałków cebuli).

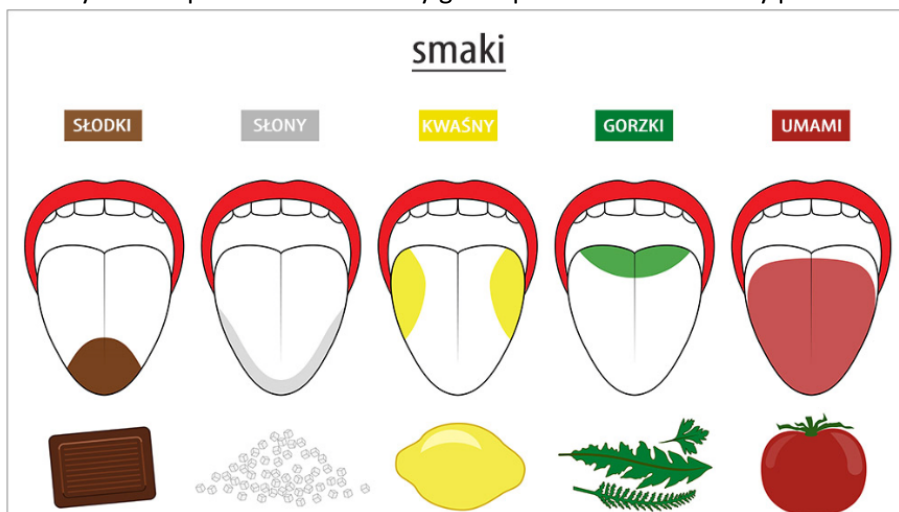
Na dzisiejszej lekcji skupimy się jednak na zmyśle smaku.

Z narządem zmysłu smaku większość z nas kojarzy tylko język, jednak u człowieka oprócz języka kubki smakowe rozmieszczone są też na podniebieniu, w nabłonku gardła, w nagłośni oraz w górnej części przetyku. Na języku skupiają się w brodawkach językowych i tam też jest ich najwięcej. Skupione są na koniuszku, po bokach i u jego podstawy - spójrzcie na grafikę przedstawiającą ludzki język.



Liczba kubków smakowych na języku dorosłego człowieka dochodzi do 10 tysięcy. Dostarczają one informacji o czterech podstawowych rodzajach smaku: słodkim, słonym, kwaśnym i gorzkim.

Na początku ubiegłego wieku w Japonii wyodrębniono piąty smak, zwany umami. Kojarzono go z popularnymi w kuchni azjatyckiej jadalnymi wodorostami i soją. Europejczycy zaakceptowali piąty smak dopiero w roku 2002 roku i opisali go jako „słodko-słony”, „rosofowy” lub „mięśny” – w znanych nam produktach możemy go rozpoznać w bulionie czy parmezanie.



Ilość smaków, jakie jesteśmy w stanie odczuwać, wydaje się być nieograniczona. Każdy ze smaków jest kombinacją wymienionych czterech podstawowych i wrażeń węchowych, bólowych i termicznych. O roli temperatury łatwo przekonać się pijąc np. bardzo gorące płyny. Słodka kawa czy herbata tracą wówczas swoją słodycz, gorzkie ziołka wydają się mniej gorzkie niż po przestudzeniu. Temperaturę optymalną dla większości wrażeń smakowych stanowi 24°C. Takie produkty jak pierz, chrzan, musztarda, papryka wywołują wrażenia bólowe, dodając tzw. pikantności właściwym smakom potraw. Także wrażenia słuchowe, jak chrupanie ciasteczek, dotykowe - czyli estetyka potraw i stołu - składają się na całość skomplikowanych wrażeń smakowych.

A zatem jedzenie jest dla nas źródłem przyjemności wtedy, gdy zadbamy nie tylko o jego estetykę, czyli to jak wygląda, ale przede wszystkim o smak i zapach! Ta zasada obowiązuje w przypadku każdej potrawy! Jeśli zadbamy o odpowiednie dodatki, jak zioła i przyprawy, możemy sprawić, że każde danie będziemy jeść z ogromną radością i apetytem. Utało się bowiem takie (błędne) przekonanie, że zdrowa dieta nie jest smaczna. Nie jest to prawdą. Wszystko zależy od tego jaką techniką przygotowujemy potrawę i jakie przyprawy do niej dodamy. Zamiast nadmiernego dodawania soli do potraw mamy ogromny wybór jeśli chodzi o dodatki przyprawowe do dań.

Aby przygotowywać pełne aromatu, pyszne potrawy konieczna jest znajomość popularnych dodatków, jak świeże zioła, suszone zioła i inne przyprawy.

Ćwiczenie:

A teraz poproś kolegę z klasy lub jeśli pracujesz w domu kogoś z domowników, aby pomógł Ci w wykonaniu ćwiczenia.

Jedna osoba będzie testerem i dlatego ma mieć oczy zasłonięte przepaską, a druga osoba będzie prowadzącym ćwiczenie. Zróbcie ćwiczenie i wypełnijcie tabelę. **Tabela- załącznik**

N: Podziel się teraz przebiegiem zadania. Jakie masz wrażenia po wykonaniu ćwiczenia? Jaki jest Twój wynik?

2. Podsumowanie

N: Spójrzmy jeszcze raz na stół z ziołami i przyprawami. Mamy tutaj świeże zioła

- bazylią, mięta, tymianek - świetnie sprawdzają się jako dodatek do mięs, sosów, sałatek. Mięta smakuje i pachnie pięknie po zaparzeniu i dodaniu odrobiny soku z cytryny lub limetki. Latem, kiedy jest gorąco warto pić taki napar po ostudzeniu, np. jako lemoniadę z dodatkiem innych cytrusów i odrobiny miodu.

- czosnek, cebula biała, żółta, cebula czerwona są idealne jako baza do:

- a) sosów np. pomidorowy w stylu włoskim,
- b) do sałatek,
- c) czerwona cebula świetnie sprawdzi się do kanapek,
- d) pieczony czosnek pod wpływem temperatury traci swoją ostrość i staje się słodkawy.

Po upieczeniu w łupinach idealnie sprawdzą się jako dodatek do dań na ciepło lub do smarowania pieczywa. W okresie jesienno-zimowym nie żałujcie tego typu dodatków do swoich dań, gdyż są one źródłem substancji wspomagających walkę z drobnoustrojami.

Wzmacniają naszą odporność i pozwalają zadbać o serce.

Spójrzcie teraz na fotografii przypraw i ich nazwy.

curry



garam masala



kumin



Przyprawy, jakie poznaliście to mieszanka curry, garam masala i kumin. Są to bardzo aromatyczne mieszanki, idealne do dań orientalnych. Curry to świetny dodatek do ryżu, mięsa lub sosów a kumin i garam masala świetnie sprawdzą się do domowych potraw typu fast-food.

Przygotowując własne kompozycje przypraw mamy szansę uniknąć spożywania dodatków, jakie stosują producenci żywności, jak bardzo popularny a szkodliwy w nadmiarze - glutaminian sodu.

Czy słyszeliście o glutaminianie sodu?

Glutaminian sodu to przyprawa dodawana do wielu gotowych produktów sprzedawanych w sklepach oraz potraw. Najczęściej nazywany jest WZMACNIACZEM SMAKU. Naturalny glutaminian sodu występuje w niektórych produktach i w ludzkim organizmie. Nawet w mleku mamy, stąd naturalna skłonność do niego.

Jednak w większości produktów gotowych występuje glutaminian sodu produkowany syntetycznie, który jest szkodliwy dla zdrowia. Oznaczony jest symbolem E621.

Znajdziecie go jeśli będziecie czytać informacje na opakowaniach. Sprawdzajcie i dla swojego zdrowia unikajcie produktów, przypraw i potraw z dodatkiem glutaminianu sodu.

Ciekawostka - kiedy mówimy o szkodliwości substancji dodatkowych w żywności nie chodzi dokładnie o to, że są one niebezpieczne dla naszego zdrowia. Według obowiązującego prawa dodawane są tylko substancje uznane za bezpieczne. Bardziej chodzi o to, że jeśli mamy długą listę konserwantów na etykiecie produktu, możemy być pewni, że nie jest to produkt zdrowy a wysoko przetworzony - równocześnie uznawany za mało wartościowy.

3. A teraz Wasze zadanie domowe:

Na kolejnej stronie otrzymacie przepis na domową przyprawę do kebaba.

Stwórzcie własną mieszankę a przy najbliższej okazji przygotujcie kurczaka z jej dodatkiem a wyjdzie Wam pyszna domowa wersja popularnego dania typu fast-food.