



Slow Food®

КОН ПОТЕКЛОТО НА ВКУСОТ





**Слоу фуд** е непрофитна, еко-гастрономска организација, која е подржана од своите членови. Таа е основана во 1989 г. како спротиставување на брзата храна и брзиот начин на живот, исчезнувањето на традиционалната храна и намалениот интерес на луѓето за храната што ја конзумираат, потеклото на истата, нејзиниот вкус и за тоа како нашите избори на храна се поврзани со светот. Денес, нашата организација брои повеќе од 100 000 членови во повеќе од 150 земји.

Слоу фуд движењето организира програми и настани од национално до локално ниво, кои го прикажуваат одржливото земјоделство и домашното производство на храна, како и такви кои ги поврзуваат производителите и конзументите. Нашиот пионерски проект за едукација им помага на луѓето да разберат од каде доаѓа храната, како и од кој е произведена истата, да ја зголемат свесноста за храната, да создадат нови маркети, како и позитивна социјални промени.



**Тера Мадре** е светска, широко распространета мрежа која се грижи да биде слушнат гласот на малите производители и производители на храна, кои заедно ги поврзува со помош на водичи, академски граѓани и млади и преку заедничка соработка да го подобрат локалниот систем на храна.



**Слоу фуд фондацијата за биодиверзитет** е формирана во 2003г. Благодарение на јавните и приватните донации, таа координира проекти во повеќе од 50 земји со цел да го заштити биодиверзитетот и да го промовира земјоделството кое што ја почитува природата, културниот идентитет, традицијата и здравјето на конзументите и животните. Таа оперира низ светот преку нејзините основни проекти: Президиуми, Арка на вкусот и Пазари на фармерите.

# Преглед

1

Сензорност на  
храната  
Стр.4

2

Сетила  
Стр.5

3

Сензорно патување  
+Вежби  
Стр.11

7

Рецепти  
за вежбите  
Стр. 29

4

Дегустација  
Стр.17

5

Решенија  
на вежбите  
Стр. 20

6

Решенија на  
дегустацијата  
Стр.25

## СЕНЗОРНОСТ НА ХРАНАТА



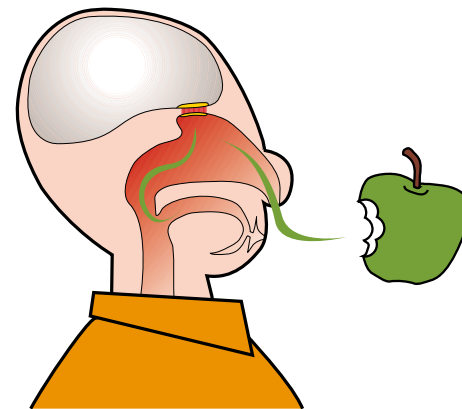
Сензорно едукативното патување „Кон потеклото на вкусот“ беше направено со цел да се спроведе еден едноставен, но фундаментален пристап кон дегустацијата. Низ учеството во игрите, овој курс ја спроведува можноста да ги тренираш твоите сетила и да стекнеш еден основен вокабулар за нив. Ова патување е поделено на три дела: информативно ( видео), дидактичко (сензорно патување) и дегустација (работилници за вкусот). Првиот дел, видеото, илустрира како функционираат нашите сетилни органи и како да стекнеме знаење за да ги вежбаеме истите. Вториот дел, ги сведува сетилата на шест степени, со активности, кои имаат за цел да го извежбаат секое сетило. Третиот дел е тестирањето или дегустацијата, кое ти овозможува да го примениш во пракса она што си го научил во претходните делови со комбинирање на сетилата. Ова патување не се одвива според однапред определен метод, туку нуди флексибилни алатки кои што можат разумно да бидат интегрирани, врз основа на локалната култура на поединецот.

## СЕТИЛА

Се смета дека за уживањето кое се јавува за време на јадењето, најважно сетило е сетилото за вкус. Но тоа не е така. Кога јадеме ние ги користиме петте сетила за: вид, слух, допир, вкус и мирис. Овие пет сетила претставуваат алатки кои ни помагаат да ја процениме храната и да изведеме заклучоци за тоа дали таа ни се допаѓа или не. Да, ние го сакаме вкусот на тоа што го јадеме, но што е со неговиот мирис: престанете да мислите на аромата на кафето! Ајде помислете на текстурата и тактилните сензации кога јадете сладолед или задоволството кое е поврзано со слушањето кое го чувствувате кога ќе гризнете свежо јабло. А видот? Сигурно е дека тој е првото нешто кое го привлекува нашето внимание. Ние ги анализираме карактеристиките на храната за да провериме дали таа е во ред. Со помош на видот ние ја проценуваме естетиката на храната, пр. овошјето или сирењето можат да ни изгледаат привлечни или одбивни. Оние на кои дегустацијата на храна им е професија, ги користат токму своите сетила за да ја проценат вредноста на храната. Постојат прелиминарни заклучоци, како што е бојата на виното, која може да укажува на неговата старост или текстурата на сирењето која што може да биде проценета со триење на сирењето помеѓу прстите. Мирисот може да ни донесе уште побогати информации, детали и сугестии за храната која ја јадеме.

### 2.1 ВКУС

Кога јадеме, супстанците кои не снабдуваат со вкус ги алармираат јазлите на јазикот и непцата. Супстанците кои ни го носат мирисот на храната се ослободуваат во воздухот. Циркулацијата на воздухот помеѓу устата и носот дозволува мирисните супстанции да се соберат во носната празнина, во која што се наоѓаат олфакторните рецептори во нашиот нос и заедно со рецепторите на нашиот јазик и непца, ги интерпретираат вкусовите. Па така кога јадеме, аромата од храната се ослободува преку цваќањето и дигестијата. Устата и носот комуницираат додека вкусот и мирисот работат заедно за да ги интерпретираат карактеристиките на тоа што го јадеме и пиеме.



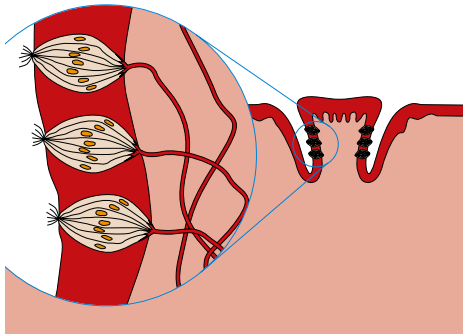
Сл.1 : Супстанците на аромата поминуваат преку носните отвори за понатаму да стигнат до нашите сензорни органи.

Кога сме настинати или кога нашиот нос е затнат, нашиот осет за мирис е намален и нашиот осет за вкус варира.

Мукозната мембрана на оралната празнина е исполнета со нервни завршетоци кои ги покажуваат текстурните сензации како што се:

конзистенцијата, зрнливоста и вискозноста.

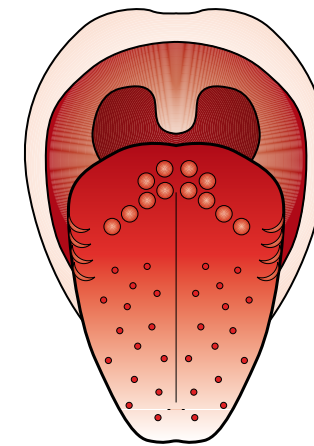
Рецепторите за вкус се наоѓаат на површината на јазикот. Пронајдени се пет видови на рецептори за вкус и тоа: благо, солено, кисело, горчливо и умами (вкусот на глутаматот). Кога рецепторите меѓусебно се комбинираат со молекулите на храната, на пример шеќер, еден електричен импулс е трансмитиран до мозокот за конечната анализа на вкусот.



Сл. 2: Површината на јазикот содржи многу јазли, каде се позиционирани различни рецептори за вкус.

Многу долго време се веруваше дека постојат само четири вкусови, но научните истражувања кои започнаа во деведесеттите години од минатиот век, овозможија да се откријат пет различни рецептори на вкусот: благо, горчливо, кисело, солено и умами (јапонски збор за да се опише пикантност). Умами претставува дериват на природните аминокиселини и глутаматот. Опишан е како вкусот на супите од месо и често се користи во коцки за бульон. Натриум глутаматот се користи за да се зголеми пикантноста на храната, како и за тоа да се засили нејзиниот вкус за време на готвењето. Сеуште постојат многу шеми, според кои дистинкцијата на видовите на вкус, се наоѓа на одредени зони во јазикот. Тие шеми, денес се застарени затоа што целата површина на јазикот може да прави дистинкција на различните сензации на вкусот.

Благо  
Горчливо  
Кисело  
Солено  
Умами



sweet  
bitter  
acid  
salted  
umami

Сл. 3 Петте основни видови на вкус

## 2.2 ЗНАЧЕЊЕТО НА ВКУСОТ

Бројот на рецепторите за вкус варира: постои еден рецептор за вкус на кисело, три комбинирани рецептори за благо и умами и 30 различни рецептори за горчливо. За време на биолошката еволуција на човекот, развитокот на различните типови на рецептори за вкус беше доста впечатлив, особено оној за горчлив вкус, кој е потврден со фактот дека многу токсични супстанции се карактеризираат со горчлив вкус и хемиска разноликост. Генерално, вкусот се развил за време на мамутската фаза од еволуцијата како систем, со цел да одреди дали храната е безбедна или опасна за да се конзумира. Преференцијата за благо има големо значење во истражувањето на храната со висококалорична вредност. Умами е поврзан со храната која е високо протеинска, а храната со голема количина на сол е поврзана со потребата за примање на одредена количина на минерални соли.

Нормално, човечката популација има аверзија кон храната која што

е кисела и горчлива. Присуството на голема киселост во храната може да сигнализира дека храната е расипана и префенментирана над посакуваното ниво. Ова иницира на одредени навики кои се под влијание на одредени обичаи од нашата култура и популација. Проценката на соленоста зависи од тоа колку сме навикнати да јадеме храна која што е конзервирана, туршија или чувана во солило. Аверзијата кон горчливата храна, истоака се должи на фактот дека многу опасни компоненти имаат горчлив вкус, но нашето тело развило одреден одбранбен систем против овие ризици. Тие имаат горчлив, алкален вкус кој најмногу се наоѓа во зачините од зеленчук. Фактички 100 000 алкали постојат во природата кои се карактеризирани со нивоа на токсичност (стрихнин, атрофин) или нивните ефекти врз нервниот систем, како што се стимулантите (кофеин, теобромин) или дрогите (мескалин, кокаин и сл.) Зелјестите фамилии на зеленчуци (зелка, брокули) содржат горчливи компоненти. Гоитринот, гоитрогената супстанца која е изолирана од коренот на репката, ја попречува апсорпцијата на јод во тироидната жлезда, учествувајќи во формирањето на гушавоста.

Од друга страна, точно е дека различните видови на храна, некои видови на зеленчук ( артичока) имаат позитивна улога во нашиот начин на исхрана, но тие не ги јадеме често поради нивниот горчлив вкус.

## 2.3 ДЕГУСТАТОР ИЛИ НЕДЕГУСТАТОР

Постојат две основни типологии кои што се дефинирани за да ја опишат способноста на поединецот за да ја перципира горчливоста. Тие се: дегустатори, кои се доста сензитивни на горчливост како и не-дегустатори кои што се помалку сензитивни. Децата се доста сензитивни на горчливоста, но како што се зголемува возраста таа постепено се намалува, што делумно е видно кај жените, кои како возрасни конзумираат повеќе горчлива храна, која им е одбивна на децата. Перцепцијата на горчливо е типично генетска карактеристика која се пренесува од родител на дете. Сензибилноста за вкус варира широко во светот: 3% од популацијата во Западна Африка,

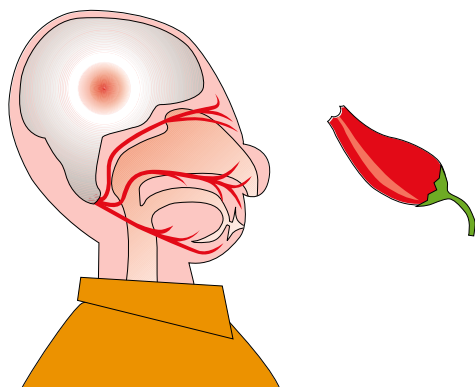
40% од Индиската популација и 30% од Северно американските белци се не-дегустатори. Во Италија, се спроведени истражувања за генетиката на вкусот, во изолирани, хомогени популации (мали села) кои имаат исти средински влијанија. Прелиминарните податоци покажуваат дека 37% од населението се не-дегустатори.

## 2.4 ШЕГУВАЊЕ СО ВКУСОТ

Можно е ефективно да биде измерена јачината на вкусот, кога истовремено се измешани заедно два или повеќе вкусови, како што се киселиот и горчливиот или намалување на интензитетот помеѓу благо и киселото или горчливото, со додавање на минимална доза на шеќер. Изложеноста на супстанции на вкусот предизвикува прилагодување, феномен кој исто така произлегува од мирисот и текстурата. Со текот на времето интензитетот на стимулусите се намалува. Кога кисел елемент влегува во усната празнина, се јавува голема секреција на пљунка, што помага да се минимизира осетливоста на киселост. Интензитетот на осетот за вкус е посилен доколку постои присуство на ароми, особено доколку тие се соодветни (блага и овошна). Во спротивно, осетливоста за аромата е интензивизирана со несоодветниот вкус.

## 2.5 ПИКАНТНО И ТРПКАВО

Некои сензации во усната празнина не мора нужно да бидат класифицирани како вкус или текстура. Едни од таквите сензации се пикантно (зачинето) и трпкаво. Кога јадеме чили пипер, молекулите на капсационот се распаѓаат во нашата пљунка и подоцна резултираат со некој вид на „горење“ на јазикот, поттикнато од тригеминалните нерви кои што истотака восприемаат жешко, ладно или болка. Од тука пикантноста (зачинетоста) не е вкус, туку претставува тригеминална сензација. Слични супстанции на капсационот се пиперинот (црн бибер), алицин (лук) и зингеронот (ѓумбир). Овие нерви се истотака стимулирани од молекулите на ментолот, кој ни дава сензација за ладно.



Сл.4 Тригеминални нерви, одговорни за сензациите на пикантноста.

## 2.6 ЧОВЕЧКИОТ НОС

Мирисот е осет со способност да евоцира спомени и емоции, па така се смета дека е корисен за човекот. Неговото значење за животните е фундаментално. Тој им помага во наоѓањето храна, да избегаат од предаторите или да примаат стимулуси дури и кога лежат. Проценето е дека човекот е способен да прави разлика помеѓу 10.000 различни мириси, благодарение на олфакторните органи, кои се лоцирани во носната празнина дури и кога концентрацијата на миризливите супстанции во воздухот е само неколку молекули од милион.

За повеќето луѓе, препознавањето на мирисот е особено тешко. Често е полесно да се класифицира типологијата на мирисот и да се идентификува чиј дериват е истиот, на која фамилија припаѓа, како на пр. фамилија на цвеќе, овошје, чад, отколку да се идентификува точниот мирис. Причина за затоа е фактот дека нашата олфакторна меморија е често стимулирана, но не е прецизно тренирана. Нашиот осет за мирис иако константно го користиме, ние никогаш не го користиме во аналитичка смисла за да ги препознаеме

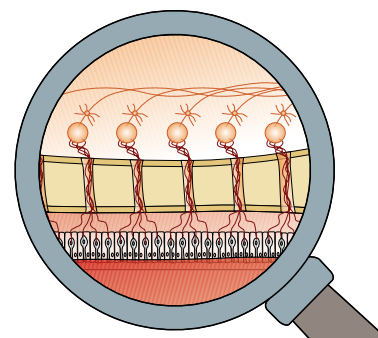
Артичоката, незозреаното овошје, чајот и црвеното вино содржат танин, кој ги редуцира навлажнувачите во плунката, што резултира со сензации кои даваат сензација на трпкаво, со собирање или стеснување на устата, кои притоа ја оставаат сува.

олфакторните сензации и да ги разбереме. Кога се е кажано и сторено, нашиот осет за мирис не е веќе неопходен за нашето дневно преживување.

## 2.7 ОЛФАКЦИЈА

Олфакторниот епител, сензорниот орган кој ги восприема мирисите и аромите, е во интеракција со мирисните материи кои влегуваат директно низ носот или оние кои доаѓаат од устата. Олфакторниот епител е составен од милиони нерви, со специфични рецептори, кои ги комбинираат мирисните молекули и потоа ги генерираат во вид на електронски импулси. Невроните трансмитираат сигнали до олфакторните јазли, а потоа до кортексот и паралелно до лимбичкиот систем, кој што претставува архива на емоциите и меморијата.

Ние имаме 350 различни видови на рецептори кои восприемаат над 10.000 видови мириси. Тие имаат код за мириси. Секоја одделна супстанца стимулира различна комбинација на рецептори, кои не биле разбрани и дешифрирани.



Сл.5 Нервите на олфакторниот епител.

## 2.8 ДОТИР И СЛУШАЊЕ

Кога јадеме, ние восприемаме тактилни сензации, како ронливо, крцкаво, гумено, меко, зрнесто и вискозно. Овие сензации се пренесени од нервните завршетоци на јазлите за вкус, кои пренесуваат информации за конзистенцијата на храната и нејзината текстура. Додека цвакаме, аудитивните (звучни) сензации кои ги восприемаме, можат да укажуваат на тактилни сензации, како на пример: храната е крцкава.

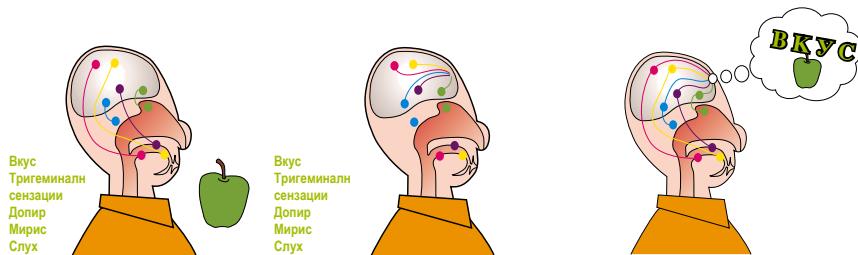


## 2.9 ВКУС (АРОМА)

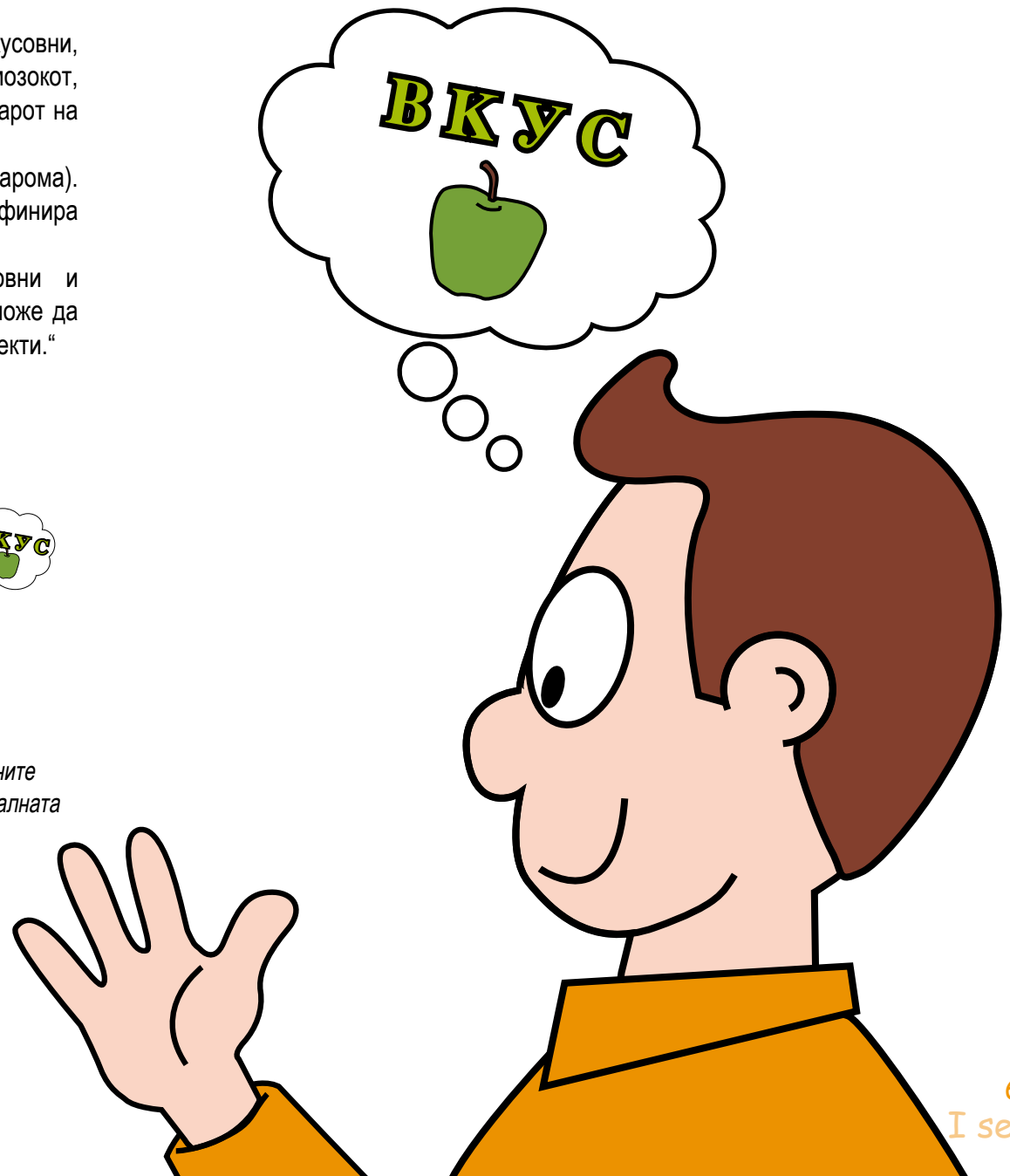
Сензациите кои ги доживуваме додека јадеме: тригеминални, вкусовни, тактилни, олфакторни и аудитивни, вклучуваат одредени делови од мозокот, но тие подоцна се пренесуваат до фронталниот кортекс, кај центарот на свесноста, каде што подлегнуваат на поединечна обработка.

Оваа завршна обработка се означува со еден термин наречен вкус (арома). Интернационалната Организација за Стандардизација (ИСО) го дефинира вкусот како:

„комплекс на комбинации од сензации: олфакторни, вкусовни и тригеминална перцепција за време на дегустацијата. На вкусот може да влијае тактилноста, температурата, болката или кинеститичките ефекти.“



Сл.6: Сензациите кои се упатуваат до нашите сетила, ги вклучуваат различните мозочни зони, но потоа подлегнуваат до фронталниот кортекс каде церебралната „слика“ на вкусот се процесира. Тоа е она кое ние го нарекуваме вкус или арома.



## 3. СЕНЗОРНО ПАТУВАЊЕ- ВЕЖБИ

Во оваа глава ќе ги најдете вежбите кои се предложени за шестте станици од ова сензорно патување „Кон потеклото на вкусот“. Секој параграф е посветен на одредено сетило, водејќи не на крајот до една интерактивна мултисензорна вежба која ги вклучува сите пет сетила заедно. Вежбите се составени, така што најпрво се објаснети, а потоа со делови кои се комплетирани за курсот низ ова патување.



Имајте добра забава!

### 3.1 ВКУС

#### ВКУС-Вежба бр. 1

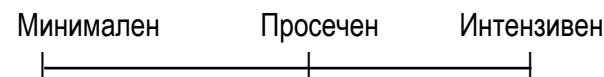
Кој вид на вкус се јавува?

Учесниците се поделени во две групи: дегустатори, тоа се оние кои се сензитивни на горчливиот вкус и не- дегустатори, оние кои се помалку сензитивни на горчливо. Дали си ти дегустатор или недегустатор? Дали знаеш дека тоа ги условува твоите прехранбени навики?

Ајде да заедно да видиме преку овој тест за вкусот.

Пред вас стои парче хартија која што содржи супстанции кои ја стимулираат перцепцијата на горчливо. Сега, напијте се малку вода. Ставете го парчето хартија на врвот од јазикот и држете го да стои 30 секунди. Потоа со знакот

X обележете го на скалата интензитетот на горчливост кој го осетивте.



-Одете на сегментот 5, делот 5.1, од вежба бр. 1 да откриете дали сте дегустатор или недегустатор, а потоа прочитајте го објаснувањето за вашите преференции на храна.

#### ВКУС- Вежба бр.2

Идентификација на различни вкусови

Пред вас се наоѓаат пет нумерирани чаши кои содржат пет различни вкусови разредени во вода ( шеќер, винска киселина, глутаминска киселина и екстракт од цинхона).

-Вкусете ги состојките во секоја чаша поединечно и не заборавајте да ја исплакнете вашата уста со вода помеѓу тестирањето.

- Во дадената табела внесете го бројот на секоја од чашите, според вкусот кој го идентификувавте.

Број на чашата	Идентификуван вкус
1	Кисел
2	Горчлив
3	Благ
4	Солен
5	Умами

-Одете на сегментот 5, дел 5.1 да ги откриете решенијата од вежбата бр. 2

### 3.2 ВИД

ВИД- Вежба бр. 1

Окото ја одигрува својата улога!

Китот кој се наоѓа пред Вас содржи 16 обоени ќерамички плочки со различни тонови. За потребите на вежбата ставете ги плочките по ред од најсветлата до најтемната, идентификувајќи ја градацијата на тоновите.

-Одете на сегментот 5, делот 5.2 за да ги откриете решенијата од вежбата бр. 1.

ВИД-Вежба бр.2

Транспарентно, магловито или матно?

Пред Вас има три прозирни кутии кои се нумерирани со броеви од еден до три. Набљудувајте го секој од нив и поврзете ги според нивната појава во следната табела.

Кутија бр.	Изглед
A	Транспарентен
B	Магловит
C	Матен

-Одете на сегментот 5, дел 5.2, вежба 2 за да ги откриете решенијата

### 3.2 ВИД

ВИД- Вежба бр. 1

Окото ја одигрува својата улога!

Китот кој се наоѓа пред Вас содржи 16 обоени ќерамички плочки со различни тонови. За потребите на вежбата ставете ги плочките по ред од најсветлата до најтемната, идентификувајќи ја градацијата на тоновите.

-Одете на сегментот 5, делот 5.2 за да ги откриете решенијата од вежбата бр. 1.

### ВИД-Вежба бр.2

Транспарентно, магловито или матно?

Пред Вас има три прозирни кутии кои се нумерирани со броеви од еден до три. Набљудувајте го секој од нив и поврзете ги според нивната појава во следната табела.

Кутија бр.	Изглед
1	Транспарентен
2	Магловит
3	Матен

-Одете на сегментот 5, дел 5.2, вежба 2 за да ги откриете решенијата

### 3.3 МИРИС

МИРИС- Вежба 1

Дали можете да ја идентификувате аромата?

Пред Вас се наоѓаат шест кутии кои внатре содржат различни мириси. Доближете го носот до секоја од нив и вдишете ги аромите кои што се ослободуваат од отворите. Потоа пробајте да ја погодите аромата на секоја кутија и пополнете ја табелата со идентификуваните ароми.

Кутија бр.	Содржина
1	Банана
2	Кафе
3	Цимет
4	Лук
5	Кромид
6	Ванила

-Одете на сегментот 5, дел 5.3 вежба 3 за да ги откриете решенијата.

### МИРИС-Вежба бр.2

#### Дали можете да го идентификувате интензитетот на аромата?

Пред вас се наоѓаат три кутии кои содржат ароматизирана течност со различен интензитет. Откако ќе ја помиришате секоја од нив пополнете ја табелата, одлучувајќи која е најинтензивна, а која најмалку интензивна арома.

Интензивност на аромата	Кутија бр.
Минимална	
Просечна	
Интензивна	

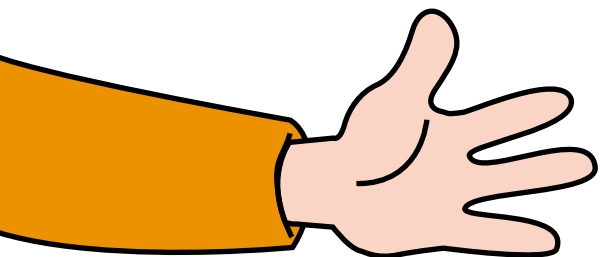
-Одете на сегментот 5, дел 5.3 вежба бр.2, за да ги откриете решенијата

## 3.4 ДОПИР

### ДОПИР- Вежба бр.1

#### Се работи за сензитивноста на кожата!

Пред Вас се наоѓаат три кутии со отвори. Ставете ја раката во кутијата со реден број 1 и допрете ја површината на секој продукт. Додека го правите ова, идентификувајте ги карактеристиките на секоја површина и запишете ги сите придавки на кои ќе помислите. Кога ќе завршите со опишувањето на секој продукт, продолжете со втората, па со третата кутија.



Кутија	Кутија бр.
1	
2	
3	

-Одете на сегментот 5, дел 5.4, вежба 1 за да ги откриете решенијата

Пример

Кутија	Кутија бр.
3	Површина: нерамна но мека, тркалезна форма...

### ДОПИР-Вежба бр. 2

#### Текстура на храната

Пред Вас има две обележани кутии со отвор. Ставете ја раката за да ја идентификувате текстурата на она што го допирате: флексибилно, цврсто, лепливо... Пополнете ја табелата со вашите описи.

Кутија	Кутија бр.
A	
B	

-Одете на сегментот 5, дел 5.4, вежба 2 за да ги споредите вашите одговори.

### 3.5 СЛУШАЊЕ

СЛУШАЊЕ- Вежба бр.1

#### Дали јадете со вашите уши?

Пред Вас се наоѓаат шест нумерирани направи за слушање со слушалки. Пуштете ја поединечно секоја од нив. Дали можете да ги идентификувате звуците? На табелата обележете ги идентификуваните звуци.

Број	Идентификуван звук
1	
2	
3	
4	
5	
6	

-Одете на сегментот 5, дел 5.5, за да ги верификувате вашите одговори

### 3.6 ПОЛИСЕНЗОРНОСТ

ПОЛИСЕНЗОРНОСТ-Вежба бр.1

#### Која сензација ја чувствувате во вашата уста?

Пред Вас се наоѓаат две нумерирани чаши кои се обележани со 1П и 2П кои држат раствор со танин. Една од чашите содржи малку пектин, кој ја прави водата леплива. Вкусете ја содржината од двете чаши, откако претходно ќе ја исплакнете устата со вода помеѓу тестирањата.

Одговорете на следните прашања:

1. Кои сензации ги почувствувавте во вашата уста откако ја вкусивте содржината на чашата 1П?

---

---

2. Кои сензации ги почувствувавте во вашата уста откако ја вкусивте содржината на чашата 2П?

---

---

3. Кој раствор повеќе ја стега устата?

- Чашата 1П
- Чашата 2П
- Чашата 1П и чашата 2П имаат иста содржина.

- Одете на сегментот 5, дел 5.6 за да ги откриете одговорите на претходно поставените прашања.

# 4

## ДЕГУСТАЦИЈА

Ние ги користиме описите за да ги „разбереме“ и опишеме карактеристиките на она што го јадеме. Овие релативни описи ги вклучуваат следниве:

- 5 дегустативни сензации- блага, солена, кисела, горчлива и умами.
- Ароми-комплексноста на аромите, интензитетот на аромите, идентификацијата на специфични или препознатливи ароми, како што се: овошна, препечена и траењето на аромата во устата.
- Тригеминални сензации (зачинето) и текстура (меко, тврдо)
- Звуци (крцкаво) и визуелни (боја, транспарентност).

За да ги тестирате вашите сетила вие потребно е да вкусите три различни видови на јаболка и три различни видови на чоколадо.

Најпрво пробајте мали парчиња од секое. Правете го тоа бавно концентрирајќи се на сите сензации кои ги восприемате и кои се во корелација со вкусот, мирисот, допирот и сите други кои ќе осетите. Следете ги инструкциите и пополнете ја табелата. Можете да помислите на разни дескрипции за да ја опишете храната, но од Вас се бара да користите пет кои што се значајни.

### 4.1 ДЕГУСТАЦИЈА НА ЈАБОЛКО

Пред да започнете, замислете пет описи (придавки) за кои мислите дека можете да ги искористите за да го опишете органолептичниот профил на јаболкото. Тие можат да бидат придавки кои се однесуваат на вкусот, текстурата, звукот, тригеминалните нерви или видот. Грицкањето на секое од нив ќе ви биде од помош да го сторите тоа.

Имате неколку минути за да изберете 5 описи:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_

Ние избравме пет дескрипции со цел да ви помогнеме да дефинирате едноставен, но соодветен профил: горчливо, благо, сочно, крцкаво и интензитет на аромата. Ве молиме да ги користите во наредната вежба за да дегустирате три различни вида на јаболка. Додека го правите тоа, обидете се да утврдите кое од нив е најгорчливо, најблаго, најкрцкаво или со најинтензивна арома. Обележете со X во табелата. Одете на сегментот 6, дел 6.1 за да ги најдете решенијата.

Вид на јаболко	Киселост	Благост	Сочност	Крцкавост	Интензитет на аромата
1. Златен делишес					
2. Грин смит					
3. Џонатан					

Можно е да најдете на тешкотии додека ги категоризирате јаболката користејќи ги описите затоа што видовите на јаболка можат да бидат делумно балансирани, оригинални и најсоодветни до твојот вкус. Ова зависи од личната преференција и „спомените од храна“ кои ги имате. На долната црта запишете го она кое најмногу ви се допаѓа. \_\_\_\_\_

## 4.2 ДЕГУСТАЦИЈА НА ЧОКОЛАДО

Пред да започнете помислете на пет описи кои можете да ги користите за да го опишете чоколадото. На другата страна можете да ги видите нашите. Може да земете коцка која ќе ви помогне за тоа. Имате неколку минути за да изберете 5 описи:

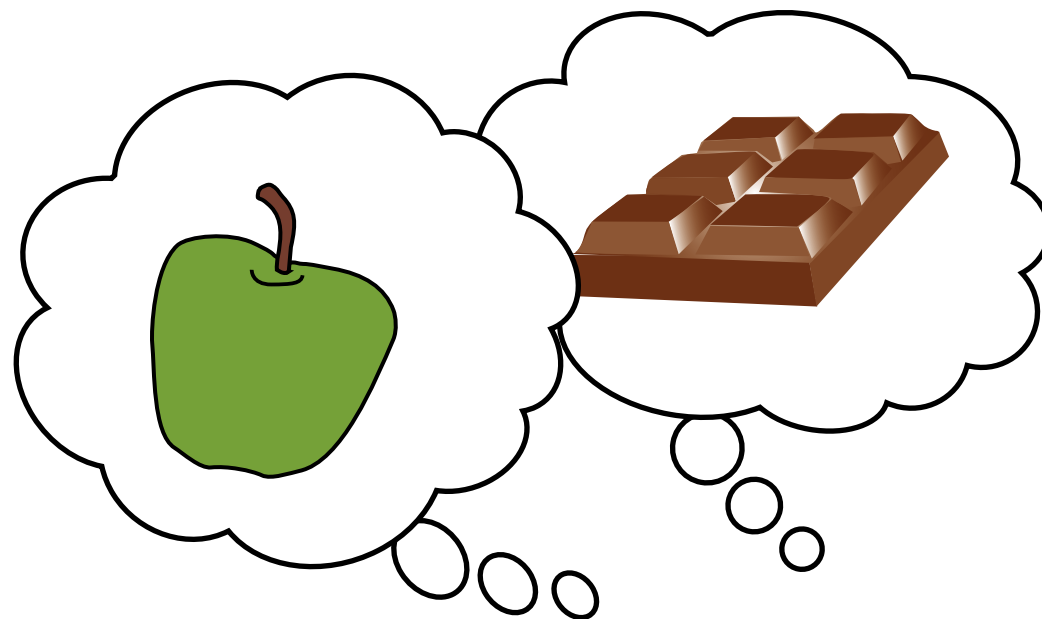
- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_

Ние избравме пет описи за да ви помогнеме: кисело, благо, горчливо, конзистентност и интензитет на аромата. Сега, пробајте по едно парче од трите различни вида на чоколадо. Додека го правите тоа, обидете се да утврдите кое од нив е најгорчливо, најблаго, најкисело( иако не сме навикнати да ја идентификуваме киселоста во чоколадото, сепак таа е важна), со најголема конзистентност (дали ја обојува устата, со гранули, мазно), најсилната арома (аромата која се ослободува за време на џвакањето).

Вид на чоколадо	Горчливост	Благост	Киселост	Конзистенција	Интензитет на аромата
А. Темно чоколадо 1					
Б. Темно чоколадо 2					
В. Темно чоколадо 3					

Одете на сегментот 6, дел 6.2 за да ги откриете решенијата

Бидејќи во вежбата со јаболкото, се јавува потешкотија да се категоризира видот на јаболко, користете ги описите за да го опишете она кое вам најмногу ви се допаѓа. \_\_\_\_\_



# 5

## 5. РЕШЕНИЈА НА ВЕЖБИТЕ

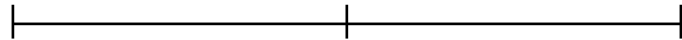
Во овој сегмент ќе ги пронајдете решенијата на вежбите од сегментот 3, групирани во параграфи под истиот наслов.

### 5.1 ВКУС

ВКУС- Решение од вежба бр. 1 – Каков вкус имаш?

Доколку, твојата скала е обележана со X на долниот ранг, ти си НЕДЕГУСТАТОР.

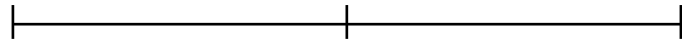
МИНИМАЛЕН ПРОСЕЧЕН ИНТЕНЗИВЕН  
xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx



Недегустаторите имаат тенденција да јадат горчлива храна, многу блага храна, ги преливаат салатите со сосови и толерантни се на зачинета храна, како и храна со кромид и лук.

Доколку, твојата скала е обележана со X, на горниот ранг, ти си ДЕГУСТАТОР.

МИНИМАЛЕН ПРОСЕЧЕН ИНТЕНЗИВЕН  
xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx



Дегустаторите имаат одбивност кон горчливата храна како што се брокулите, зелката, цикоријата, артичката, кафето без шеќер, пивото,

тоникот, цитронот итн.

Повеќето дегустатори се сензитивни на зачини. Тие ретко и минимално ја зачинуваат својата салата и не се љубители на благо.

ВКУС-решенија на вежба бр.2-Идентификација на различни вкусови

Чаша бр.		Идентификуван вкус
1	→	Кисел
2	→	Горчлив
3	→	Благ
4	→	Солен
5	→	Умами

GUSTO - Soluzioni esercizio 3 - Riconosci le altre sensazioni di bocca

Чаша бр.		Сензација во устата
A	→	Трпкаво
B	→	Свежо
C	→	Жешко



## 5.2 ВИД

ВИД- Решенија од вежба бр.1- Окото ја одигрува својата улога!

Кога ќе го завршите редувањето на керамичките плочки со градација по тонот свртете ја кутијата и проверете дали сте ги наредиле плочките по соодветниот редослед споредувајќи ги со броевите на површината на кутијата. Доколку некои плочки се погрешно наредени, можете да ги преместите следејќи ги броевите кои можат да ви дадат целосен преглед кон точната градација.

ВИД- Решенија од вежба бр. 2- Транспарнтно, магловито или матно?

Кутија бр.	Појава
1	Транспарентно
2	Магловито
3	Матно

## 5.3 МИРИС

МИРИС- Решенија на вежба бр. 1- Дали можеш да ја идентификуваш аромата?

Кутија бр.	Содржина
1	Банана
2	Кафе
3	Цимет
4	Лук
5	Кромид
6	Ванила

МИРИС- Решенија на вежба бр. 2- Дали можеш да ја идентификуваш аромата?

Интензитет на аромата	Кутија бр.
Минимален	3
Просечен	2
Интензивен	1

## 5.4 ДОПИР

ДОПИР- Решенија на вежба бр.2 – Прашање на сензитивност на кожата!

Кутија	Опис	Продукт
1	Неправилна тркалезна форма, големина на јаболко. Цврсто, мазна површина која предизвикува триење.	Јаболко
2	Овална форма со големина на јајце. Цврсти, но слаби под притиок, груби, суви.	Киви
3	Цилиндричен, шилест, тркалезен на некои делови, издолжена форма. Нерамен, смрзнат.	Морков

ДОПИР- Решенија на вежба бр. 2 –Текстура на храната

Кутија	Опис	Продукт
1	Гумено	Гумени топки
2	Како тесто	Пластелин

## 5.5 СЛУШАЊЕ

СЛУШАЊЕ- Решенија на вежба бр.1 – Дали јадете со Вашите уши?

Број	Идентификуван звук
1	Сечење на зеленчук
2	Пржење/ Црцорење
3	Кршење на јајца
4	Вриење на вода
5	Поставување на масата
6	Отварање на шише

## 5.6 ПОЛИСЕНЗОРНОСТ

ПОЛИСЕНЗОРНОСТ- решенија на вежба бр. 1

Кои сензации ги чувствувате во вашата уста?

1 и 2- Сензацијата во вашата уста предизвикана од два раствори на вода и танинска киселина е трпкава.

3- Растворите во чашите имаат иста количина на танин, но пектиноот кој е присутен во првата чаша ја маскира трпкавоста, што резултира со тоа втората чаша да биде повеќе трпкава.

# КРЦКА



## РЕШЕНИЈА НА ДЕГУСТАЦИЈАТА

## 6.1 ДЕГУСТАЦИЈА НА ЈАБОЛКО

Вид на јаболко	Киселост	Благост	Сочност	Крцкавост	Интензитет на аромата
1. Златен делишес		X	X		
2. Грин Смит	X			X	
3. Џонатан		X			X



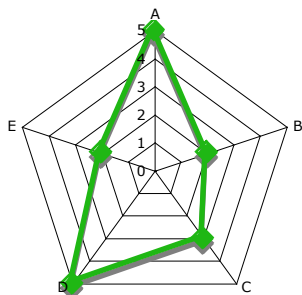
Вид на јаболко	А. Киселост	Б. Благост	В. Сочност	Г. Крцкавост	Д. Интензитет на аромата
1. Златен делишес	2	5	4	3	3
2. Грин Смит	5	2	3	5	2
3. Џонатан	3	5	3	2	4



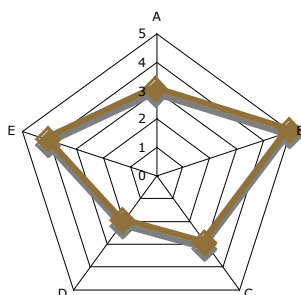
Профил на Златен делишес (1)

После дегустацијата на јаболката, ние ги пополниме табелите со бодови од 1 до 5. Резултатите можеме да ги видиме на пентагоналниот графикон, каде секоја негова оска има функција на идентификатор. Нумеричките вредности кои ги гледате на графиконот ги претставуваат резултатите од дегустирањето на секое јаболко. Буквите со кои што е означен пентагоналниот графикон ги претставуваат описите на табелата.

Профил на Грин Смит (2)



Профил на Џонатан (3)



#### Информации за трите јаболка:

- Златен делишес (1): Ова овошје кога е свежо скинато од дрво е исклучително благо, исто како да јадете свежа шеќерна репка. Може да се користи како десерт и за готвење и има доста атрактивна појава. Доколку се остави предолго да зрее на дрвото, добива златникава нијанса. Некои дегустатори го доживуваат ова овошје како премногу зашеќерено. Златниот делишес расте во предели со топла клима. Тој може да се најде во супермаркетите и може да се опише како потркалезно и помeko од од Грин смитот, поблаго и со побалансиран вкус, како и со побогати текстурни сензации во устата.
- Грин Смит (2): Станува популарно во втората половина на XIX век во Австралија од Марија Ен Смит, чие име го носи и стана основен прехранбен продукт во супермаркетите. Тенката лушпа и извонредните квалитети на трајност, го овозможуваат неговиот превоз на различни страни од светот. Потребна е топла клима за тоа да може да зрее. Трговската марка на јаболка со зелена лушпа бара топли денови и ноќи. Вкусот на јаболкото Грин Смит може да биде опишано со еден збор: кисело. Тоа е едно крцкаво јаболко со доста силен вкус, кое не е мошне благо и ароматизирано.

- Џонатан (3): Ова јаболко е со средна големина, по вкус слатко, но и кисело, со цврста и мазна лушпа со црвена боја. Тоа цути во април, а се бере во последните на месец октомври. Тоа има груба текстура, тоа е малку кисело и деликатесно за јадење, а неговата внатрешност е со кремasto бела боја.

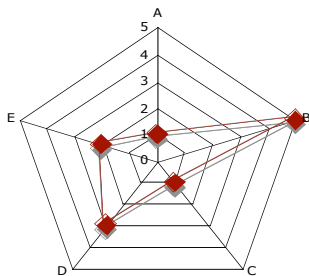
## 6.2 ДЕГУСТАЦИЈА НА ЧОКОЛАДО

Вид на чоколадо	Горчливост	Благост	Киселост	Конзистенција	Интензитет на аромата
А. Темно чоколадо1		X			
Б. Темно чоколадо 2	X		X		
В.Темно чоколадо 3				X	X

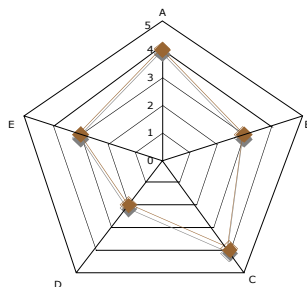
На долната табела се наоѓаат бодовите од 1 до 5 за време на нашата дегустација. Целта на овие бодови во табелата е да се направи едно графичко прикажување на пентагоналните графикони кои следат. Броевите кои што се наоѓаат на темето на пентаголот кореспондираат со описите кои што се означени со ист знак на табелата.

Вид на чоколадо	А. Горчливост	Б. Благост	В. Киселост	Г. Конзистенција	Д. Интензитет на аромата
А. Темно чоколадо1	1	5	1	3	2
Б. Темно чоколадо 2	4	3	4	2	3
В.Темно чоколадо3	3	3	2	5	5

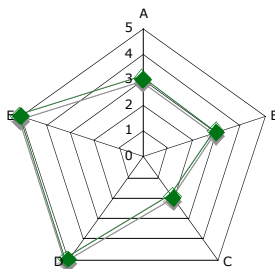
А. Темно чоколадо1



Б. Темно чоколадо 2



В. Темно чоколадо3



активира целата уста за време на цвакањето. Лабораториските тестови потврдуваат дека тоа има зголемен праг на топење, поради што е потребен поголем напор за негова преработка во устата. Тоа е направено од какао со силна арома, без ванила со што се потврдува квалитетот на чоколадото. Поради неговата слатка арома, може да се доживува како поблаго од што е.

#### Информации за типовите на чоколадо:

- (А): 72% на чоколадо (овој процент ја вклучува целосната сума на какао путер и какао маса кои се присутни во продуктот). Останатите состојки се: шеќер, какао во прав и додадена арома. Тоа е арома ванилин и претставува екстракт од ванила, која лесно може да се идентификува при дегустацијата бидејќи нејзината арома е доста силна и вештачка. Вкусот на ванилинот е доста покомплексен и попријатен од оној на зрната од ванила.
- (Б): Тоа е чоколадо со 70% на какао. Содржи какао, путер од какао, шеќер и Бурбон зрна од ванила. Тоа има умерена киселост и е доста горчливо. Аромата на ванила е просечна.
- (В): 70% чоколадо, содржи какао и шеќерна трска. Бидејќи нема додаден путер, неговата конзистентност (вискозност) е зголемена, поради што се



# 7

## РЕЦЕПТИ ОД ВЕЖБИТЕ

На страниците кои следат ќе најдете упатства за начинот на кој можете да ги подготвите и презентирате вежбите.

### ВКУС

#### Вкус- Вежба бр.1

Ливчињата хартија можете да ги обезбедите на [www.carolina.com](http://www.carolina.com)

Продукт: Тиоуреа (Thiourea) хартија 100 парчиња (можат да бидат скинати на пола)

Број на продуктот: 174030

Цена: 4.10 \$

#### Вкус-Вежба бр.2

##### БЛАГО

Шише/Чаша 1: раствор од вода и шеќер

Растворете 8 лажици шеќер во шише од 1л. минерална вода.

##### КИСЕЛО

Шише/чаша 2: раствор од вода и винска киселина

Растворете 1 лажица винска киселина во шише од 1л. минерална вода.

#### *Понатамошни сугестии:*

Користете сок од лимон или лимонска киселина.

##### УМАМИ

Шише/чаша 3: раствор од вода и глутаминска киселина

Растворете 1,5 лажица глутаминска киселина во шише од 1л. минерална вода.

#### *Понатамошни сугестии:*

Користете соја сос или коцки за булјон

##### СОЛЕНО

Шише/чаша 4: раствор од вода и сол

Растворете 2 лажици сол во шише од 1л. минерална вода.

##### ГОРЧЛИВО

Шише/чаша 5: раствор од вода и екстракт од хинон (кинин)

Растворете 3-5 лажици екстракт од хинон (кинин) во шише од 1л. минерална вода.

#### *Понатамошни сугестии:*

Раствор од 0.8 гр. кофеин или 1 лажица инстант кафе, растворени во шише од 1л. минерална вода.

### Вкус-Вежба бр.3

ТРПКАВО

Шише/чаша А: раствор од вода и танинска киселина. Растворете 2 лажици танинска киселина во шише од 1л. минерална вода.

#### *Понатамошни сугестии:*

Користете артиочка или незрело јапонско јаболко.

Понатамошни сугестии:

Користете артиочка или незрело јапонско јаболко.

ПИКАНТНО Шише/чаша Б: раствор од вода и црвено луто пиперче во прав  
Растворете 1 лажица црвено луто пиперче во прав во шише од 1л. минерална вода.

### СВЕЖО (ЛАДНО)

Шише/чаша В: раствор од вода и етерично масло од нане  
Растворете 1 или 2 лажици нане во шише од 1л. минерална вода.

## ВИД

### Вид- Вежба бр.1

Обоени дискови со различни нијанси на бои.

Можете да ги набавите од:

Compagnia Ottica Italiana SNC Via Pagini 10, 20131 Milano, Italy

Тел. +39 02 92526650; email: info@coivision.com

#### *Понатамошни сугестии:*

Можете да направите парчиња од обоена хартија во различни нијанси на бои.

### Вид- Вежба бр.2

-Мала кутија 1

150 мл. вода и 1 лажица талк во прав.

-Мала кутија 2

150 мл. вода

-Мала кутија 3

150 мл. вода и 1 лажица талк во прав.

## МИРИС

### МИРИС-Вежба бр. 1

Потребна е мала кутија која не е просирна и со отвор со цел мирисите да можат да се осетат, но да не може да се види нејзината содржина. На пр. може да биде направена со: соларник, метални топки за чај или непрозирни чаши кои се покриени со алуминиумска фолија со ситни дупчиња или газа врзана со гумено ластиче.

Пред да започнете бидете проверете дали е чиста внатрешноста на кутијата, а потоа ставете ја внатре одредената храна според следниот критериум:

-овошје: свежи парчиња, кои е потребно често да ги менувате

-кафе: печени зрна

-зрна од ванила или стапчиња од цимет, кои е потребно да бидат искршени.

-кромид или лук: исечете ги на парчиња и ставете ги во кутијата.

Повторно затворете ја кутијата.

### МИРИС-Вежба бр. 2

Земете 3 затворени кутии. Откако ќе ги исчистите, нумерирајте ги со броеви од 1 до 3.

Во секоја од нив ( според однапред определен план) ставете различни раствори од вода и нане (или други).

За растворот од вода и нане ги предлагаме следните комбинации:

Кутија 1:  
150 мл. раствор.

Кутија 2:  
150 мл. вода плус 3 лажици раствор.

Кутија 3:  
150мл. вода плус 1 лажица раствор.

## ДОПИР

### ДОПИР-Инструкции за подготвување на вежба бр.1

Направете ги „магичните кутии“ од картон со просечни димензии (30см x 20см x 20см) и направете отвори низ кои може да ја протнете раката. Залепете ги со лепило и погрижете се да не биде видлива нивната внатрешна содржина.

Пред да ја започнете вежбата ставете внатре неколку објекти. Во кутијата бр.1 јаголко. Во кутијата бр.2 киви. Во кутијата бр.3 морков.

Потоа, учесниците преку отворите нека ја стават нивната рака во кутиите, а потоа нека го пополнат својот работен лист. Кутиите можат да бидат наполнети и со други видови на овошје и зеленчук, а истотака може да користите зачини, тревки, производи во прав, како што се кафето или брашното.

### ДОПИР- Инструкции за подготвување на вежба бр.2

Можете да ги користите „магичните кутии“ од вежба бр.1. Овој пат ставете објекти со различна конзистенција. Пр. Од гума или пластика.

## ДОПИР

### ДОПИР-Инструкции за подготвување на вежба бр.1

Suoni di cucina registrati e poi riprodotti con lettore mp3 e cuffie. Abbiamo registrato i suoni dell'acqua che bolle, della frittura, del coltello che taglia, dell'uovo che si rompe, della bottiglia che si stappa e dell'apparecchiatura della tavola.

## СЛУШАЊЕ

### СЛУШАЊЕ-Инструкции за подготвување на вежба бр. 1

Снимете ги звуците на готвењето а потоа пуштете ги користејќи i-Pod (или некоја друга направа за слушање) со слушалки. Ние ги снимивме следните звуци: вриење на вода, пржење, сецкање со нож, кршење на јајца, отварање на шише и поставување на масата.

## ПОЛИСЕНЗОРНОСТ

### ПОЛИСЕНЗОРНОСТ- Вежба бр. 1

Земете две шишиња или кутии со капацитет од минимум 1л. и нумерирајте ги со 1П и 2П.

Кутија/Чаша 1П

Стоплете ја водата, а потоа полека додадете 1 лажица пектин. Мешајте бавно и внимавајте да не се направат грукти. Кога ќе завршите со мешање додате 1 лажица на танинска киселина.

Кутија/Чаша 2П

Додатете една лажица танинска киселина во еден литар вода.

*Понатамошни сугестии:*



Полисензорност- Идентификувајте ги аромите: дегустирајте без да го користите сетилото за мирис.

Потребни ви се два различни видови на овошје со иста зрелост и температура (јаболка, круши, праски...). Дегустирајте го овошјето без да го користите носот. Дали можете да направите разлика помеѓу двата вида на овошје?

Потребно е секој дегустатор да земе чинија со чепкалка или парче од секое јаболко и парче од секое чоколадо. Јаболката можат да оксидираат за време од едното до другото сечење, па строго е забрането додавање на анти-оксидациски агенти како што се лимонот или киелина во прав, затоа што тие ќе влијаат врз вкусот на јаболката.



# Белешки

**Уредување**

Анџела Берлинго, Валерија Комети, Паоло Гаспарини, Лилја Смелкова, Ерик Васало

**Слики**

Паоло Гаспарини, Алесандро Ломарко, Лоренцо Наси

**Превод**

Јулија Алексејчик, Хуан Јоан Д'Алесандро, Роза Фабијано, Масајоши Ишида, Пјер ле Шевалие, Елизабет Менинг, Катрин Мас, Флора Миситано, Ген Охаши, Анет Сејмер, Викторија Смелкова, Ивана Лембовска

**Графички дизајн**

Клаудија Саглиети

© Copyright 2009 Slow Food

**Slow Food**

Piazza XX Settembre, 5 - 12042 Bra (Cn) - Italia  
tel. +39 0172 419611 - [education@slowfood.com](mailto:education@slowfood.com)





Slow Food®

w w w . s l o w f o o d . c o m