

Handledning

Starta gärna med att göra två övningar; en grundsmaksövning och en sinnesövning. Nästa gång blandar ni en kryddblandning. Därefter är det dags att göra övningen som tillhör den världsdelen ni jobbar med. Sista gången lagar ni mellanmål, och smaksätter rätterna med er kryddblandning!

Övningarna och recepten är testade av fritidspedagoger och elever, som har godkänt allt material. Övningarna utgår från sapere metoden.

Sapere är en enkel metod som används i skolor där språket och den sensoriska förmåga övas. Metoden härstammar från Frankrike och bygger upp kunskapen om våra fem sinnen: syn, lukt, smak, känsel och hörsel.

Sapere är latin och betyder "att kunna", "att smaka", "att veta", och "att känna".

Tanken är att pedagogen är handledaren åt eleverna i olika övningar där de ger eleverna kunskap och förmåga att utforska mat och livsmedel.

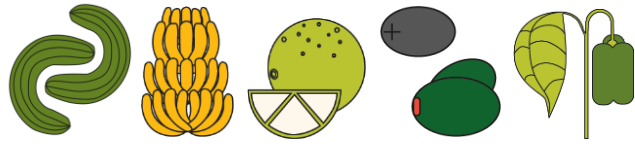
Det finns två grundläggande regler för Sapere;

- Alla har rätt till sin egen smak.
- Alla har rätt till att inte vilja smaka



Hushållnings
sällskapet





TRÄFF 1

Grundsmaksövning

Börja med att gå igenom vad Saperemetoden är för något.

Förberedelser:

Dela ett livsmedel från varje grundsmak i mindre bitar, så det finns en bit var.

Salt: saltgurka, salta pinnar

Beskt: rädisor, grapefrukt, ruccolasallad, grön paprika

Sött: russin, päron, mogen banan

Surt: lime, citron

Umami: oliver

Skriv ut grundsmakskort (laminera gärna)

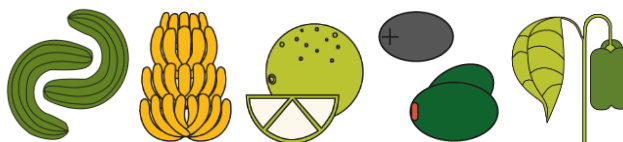
Papper och pennor

Gör så här:

Gå igenom vilka grundsmaker som finns (sött, salt, surt, beskt och umami). Låt eleverna arbeta i par.

Lägg fram grundsmakskorten och dela ut en tallrik med livsmedlen till varje par.

Låt eleverna smaka på varje bit och bestäm vilken grundsmak det har och skriv ner detta. När alla eleverna har smakat så har ni en gemensam genomgång.



Sinnesövning

Gå igenom vilka sinnen vi har (syn, hörsel, känsel, smak och lukt)

Förberedelser:

Smörgåsrån eller knäckebröd

Banan

Skriv ut sinneskort (laminera gärna)

Gör så här:

Berätta för eleverna att de ska använda alla sina sinnen (syn, lukt, känsel, smak och hörsel).

Be dem blunda och sträcka ut en hand. Lägg ett kex typ smörgåsrån eller en knäckebrödsbit i handen.

Låt eleverna använda ett sinne i taget för att beskriva hur kexet känns, luktar och låter (låt de bryta av en bit).

Be dem öppna ögonen och titta och till sist får de smaka på kexet. Låt eleverna beskriva fritt efter varje sinne. Låt de även få hålla för öronen när de tuggar - vad låter det som?

Dela banan i mindre bitar - låt eleverna få tugga och hålla för öronen- vad låter det som?

Skillnad med kexet?

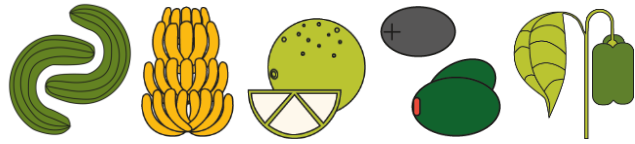
TRÄFF 2

Gör din egen kryddblandning, se recept under varje världsdel.

TRÄFF 3

Gör övningarna som tillhör respektive region, se övning under varje världsdel.





TRÄFF 4

Laga mellanmål med frukt och grönsaker från hela världen. Smaksätt med dina kryddblandningar! Recepten är anpassade för att kunna lagas antingen på fritids, i hemkunskapsköket eller hemma. Recepten utgår från 8 mindre portioner.

