

SAPERE

Utan ord är det svårt att beskriva en smakupplevelse
Utan smakupplevelse är det svårt att hitta orden



Syftet med SAPERE-metoden

- att lära känna sina sinnen och sin egen smak
- att träna sin förmåga att uttrycka sig verbalt
- att våga prova nya produkter och rätter
- att öka variationen i det man äter
- att utvecklas till en medveten konsument

Bakgrund

- I början av 1980-talet utvecklade Jacques Puisais SAPERE-metoden för sensorisk träning
- Metoden vänder sig till 11-13 åringar
- Kom till Sverige i mitten av 1990-talet, det franska materialet översattes
- Pilotprojekt genomfördes i 6 skolor i Kumla kommun

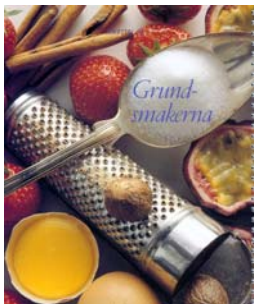
- Sedan 1990-talets mitt, 2 dagars handledarutbildning för lärare och annan skolpersonal

Kapitel 1 Våra sinnen och måltiden



Introduktion
 Våra fem sinnen och dess funktion
 Samspelet mellan sinnen vid bedömning av mat och maträtter är viktigt
 Alla har rätt till sin egen upplevelse – man får tycka olika
 Eleverna provar och försöker ge ord för vad de upplever

Kapitel 2 Grundsmakerna



Lära sig grundsmaker och hur de upplevs
 Att lära sig vilka grundsmaker några olika produkter innehåller samt att olika människor är olika känsliga och föredrar en del grundsmaker framför andra

Kapitel 3 Att balansera smaker



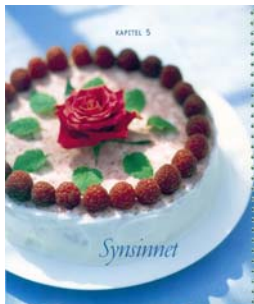
Eleverna får upptäcka att olika smaker balanserar varandra
Vid matlagning och vid val av ingredienser är det viktigt att hitta en bra balans
Även maten i kombination med drycken har betydelse för upplevelsen

Kapitel 4 Luktsinnet



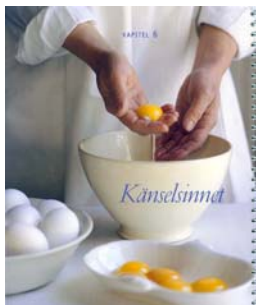
Eleverna får en uppfattning om hur luktsinnet är uppbyggt och hur det fungerar.
Målsättningen är att våga använda näsan mer, både för att uppleva men även för att analysera kritiskt
Eleverna bygger upp referensram för lukter

Kapitel 5 Synsinnet



Uppfattning om hur synsinnet är uppbyggt och fungerar
Målsättning att lära sig att synsinnet är det sinne vi främst använder för att bedöma vår omvärld
Det är ett viktigt sinne, men man kan även bli lurad av synsinnet

Kapitel 6 Känselsinnet



Att lära sig hur
känselsinnet är
uppbyggt och hur det
fungerar

Medvetenhet om att
känselsinnet spelar
stor roll för hur vi
upplever mat och
måltider

Kapitel 7 Smaken och störande upplevelser



Uppmärksamhet på att
många olika faktorer
spelar in för upplevelsen

Målsättning är att visa att
man lär sig tycka om en
del produkter genom att
prova och långsamt lära
sig känna igen smaken

Både själva produkten och
miljön påverkar
upplevelsen

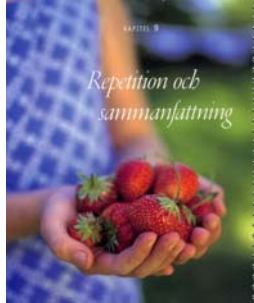
Kapitel 8 Smakens geografi och ursprung



Fundera över samband
mellan klimat- och
geografiska
förutsättningar för
produktion samt vad vi
har för speciella rätter i
olika delar av landet eller
i olika länder

Den kultur och miljö vi lever
i har givna förutsättningar
för hur och vad vi
producerar

Kapitel 9 Repetition och sammanfattning



Syftet är att gå igenom och sammanfatta de tidigare lektionerna i SAPERE

Avsikten är att återigen ge en helhetsbild av hur sinnen samspelar i måltidsupplevelsen

Kapitel 10 Restaurangbesök



Eleverna ska genom att göra studiebesök på en restaurang få prova på sin förhoppningsvis utvecklade förmåga att kritiskt analysera måltider

Lektion bör ske i restaurangmiljö där möte skapas mellan restaurangverksamma och unga konsumenter
