2018 EUROPEAN YEAR OF CULTURAL HERITAGE #EuropeForCulture

FOOD IS CULTURE

Co-funded by the Creative Europe Programme of the European Union

EL MORDISCO DE LA MANZANA

EL GUSTO

Unidad Didáctica 4

El Gusto

En la última actividad, el gusto es el protagonista. El sabor, como todos los aspectos de la cultura humana, es un producto de la historia y cambia a lo largo del tiempo, al igual que es diferente en el espacio. Opciones, exclusiones y preferencias caracterizan a las personas, pueblos y regiones del mundo. Se desarrolla en dos niveles diferente: el primero se entiende como el sabor, la sensación individual de la lengua y el paladar, la experiencia por definición subjetiva, esquiva y difícil de comunicar. Al mismo tiempo, el sabor es también ya sabes, es una evaluación de lo que es bueno o malo, lo que gusta o no gusta. Es un evaluación cognitiva, porque alguien nos enseñó a reconocer y clasificar los sabores: en tal no es una realidad subjetiva, sino una realidad colectiva y compartida, es una experiencia cultural, el resultado de una y una estética que la sociedad transmite desde el nacimiento. Por lo tanto, el sabor debe ser entrenado ya que desde la infancia.

En la última cita se invita a los alumnos a realizar una actividad de análisis sensorial, con el fin de para experimentar de primera mano los componentes del gusto y otros órganos de los sentidos.

*El gusto se rige principalmente por nuestro **patrimonio genético**. A través de la posibilidad de percibir los sabores, la naturaleza nos ha dotado de la capacidad innata de evaluar y controlar la composición de los alimentos, ayudándonos a defendernos de ingredientes potencialmente dañinos y a reconocer los más beneficiosos para la salud. Con respecto al amargor, por ejemplo, que puede corresponder a la presencia de compuestos potencialmente tóxicos, tenemos una aversión innata, mientras que instintivamente preferimos el dulce, un sabor ligado a los carbohidratos, una fuente de energía fácil de usar. Sin embargo, el rechazo al sabor amargo puede ser un problema porque el amargor está ligado no solo a la presencia de sustancias venenosas, sino también a principios activos*

Slow Food® KINO OKUS EUROPA NOSTRA Nova Iskra TRANSPOND

with the contribution FONDAZIONE CRC Risorse Europa

protectores importantes para la salud, como los polifenoles, presentes en muchas verduras.

Pero no debemos darnos por vencidos: junto con el patrimonio genético, la ***cultura y el medio ambiente*** *juegan un papel importante en la definición de nuestras opciones alimentarias. Pero ¿cómo lo debemos hacer?*

La información nutricional por sí sola no es suficiente: por correcta y necesaria que sea, es demasiado lejana y abstracta para la lógica infantil. Desde que son pequeños, los estudiantes pueden memorizar información teórica sobre nutrición, pero sin comprender completamente su significado ni el impacto que los alimentos tienen en la salud.

La ***experiencia*** *tiene un papel fundamental porque es capaz de cambiar la forma en que percibimos los sabores y por tanto los aceptamos. Por ello, los expertos recomiendan «exponer» durante la infancia a muchas degustaciones de diferentes alimentos y repetir las propuestas con el paso del tiempo, aunque al principio parezcan desagradables. Pero sería un error limitarse a un ejercicio de degustación y entrenamiento de las papilas gustativas. Las preferencias y aversiones se desarrollan, de hecho, también sobre la base de estímulos emocionales, tradiciones, atmósferas y entornos. Manipular la comida de forma lúdica y creativa, disfrutarla junto a los demás y potenciar el intercambio social activa un proceso de transformación: la comida ajena y desconocida se vuelve familiar, apreciada. Además, saborear las recetas que se sirven en la mesa ayuda a aprender y transmitir costumbres y tradiciones que afectan nuestra historia, a conocer los ingredientes y la cultura del territorio y la familia, así como a familiarizarse con platos de otros lugares y otras tradiciones, manteniéndolos vivos.*

Preparación y planificación

- Lea con los estudiantes la parte 4 de la historia: “El mordisco de la manzana”.
- Identificad una fruta o verdura de la que se puedan encontrar diferentes variedades locales. Esta unidad didáctica propone el análisis sensorial de manzanas de diferentes variedades, una de las cuales sea local (si es posible).
- Comprad manzanas de diferentes variedades (consulte los materiales didácticos). Limpiad, lavad y cortad las manzanas para que cada participante pueda degustar un trocito.
- Haced una caja misteriosa (ver instrucciones adjuntas) o, si lo preferís, utilizad un saco o una manta.
- Para el análisis olfativo, introducid trozos de manzana en vasos de papel o recipientes oscuros, cerradlos con papel de aluminio y cinta adhesiva y haced pequeños agujeros en el papel de aluminio. En lugar del papel de aluminio, también se pueden utilizar tres o cuatro capas de gasa para tapar los envases, pegándolas al vaso con una goma elástica, de modo que el contenido no se vea, pero el aroma sí que se pueda percibir. Marcad cada recipiente con una letra diferente del abecedario.
- Dividid la clase en 4-5 grupos homogéneos y entregad hojas para tomar notas, lápices o bolígrafos. Después, cada grupo deberá escoger un portavoz.

Descripción

Guiad al alumnado durante el análisis de los productos, abordando un sentido a la vez y recogiendo las

sugerencias de cada grupo después del análisis de cada sentido.

Es aconsejable iniciar la actividad a ciegas, sin indicar a la clase qué alimentos se van a analizar. Por tanto, los primeros sentidos que intervendrán en el análisis serán el tacto y el olfato, de forma que el alumnado pueda plantear la hipótesis de qué producto se está analizando sin la ayuda de la vista.

Espacio

Se necesita un espacio para actividades grupales y superficies lavables.

Material didáctico y de consumo

¼ de manzana por persona para cada variedad y unas manzanas enteras para introducir en la caja misteriosa, para oler y observar; caja misteriosa (ver descripción adjunta) o una bolsa o manta; infusores de té (o vasos de papel, recipientes oscuros, papel de aluminio, cinta adhesiva); platitos o servilletas biodegradables; hojas de papel; lápices o bolígrafos; cuchillo; tabla de cortar.

Para profundizar más

Para conocer más sobre las actividades de ejercicio sensorial, se pueden consultar los siguientes textos:

• Ruta de educación sensorial ***«En los orígenes del gusto»***

• El manual de educación sensorial ***«¿En qué sentido?»***

Ambos textos se pueden descargar desde la página web de Slow Food, sección «Qué hacemos»: https://www.slowfood.com/what-we-do/food-and-taste-education/taste-education-resources/taste-education-kit/

Archivos adjuntos

• Instrucciones para hacer la caja misteriosa (Unidad Didáctica 1)

• Tarjeta de análisis sensorial (página 5)



TARJETA DE ANÁLISIS SENSORIAL



Insertad algunas manzanas enteras de variedades diferentes en la caja misteriosa. Pasad la caja misteriosa que contiene las manzanas entre los grupos o, si se prefiere, cubridlas con un saco o una manta.

Los participantes de cada grupo ponen las manos dentro de la caja a través de los agujeros y tocan la superficie de los productos, intentando reconocerlos y definiendo sus características. A medida que la caja pasa al siguiente grupo, las personas que acaben de tocar las manzanas describirán en una hoja de papel las sensaciones táctiles que han experimentado utilizando todos los adjetivos posibles.

Características táctiles que se pueden comentar: **forma, consistencia, dimensiones, superficie, temperatura.**



Asignar a cada grupo recipientes con trozos de manzanas de diferentes variedades para que olfateen a ciegas y adivinen qué productos contienen. Se anotarán en una hoja las similitudes y diferencias que se aprecien al oler las diferentes variedades de manzana.

Cada participante intentará recordar una ocasión o una historia relacionada con el ingrediente misterioso. Se pueden recoger testimonios sobre opiniones personales y familiares de algunos ingredientes y reflexionar sobre el vínculo entre el uso, la comida y las emociones y los recuerdos, destacando los elementos interculturales.

Características olfativas a tener en cuenta: olor **agradable, desagradable, intenso, delicado, picante, vegetal; intensidad** del olor (leve, moderado, fuerte).

Si la fruta o verdura que se analice no tiene un olor fácilmente identificable, el análisis visual se puede colocar antes que el olfativo.



Entregad a cada grupo una manzana de cada variedad. Después de descubrir de qué alimento se trata (¿confirma la vista las hipótesis del tacto y el olfato?), observad las manzanas e intentad describirlas con los adjetivos más adecuados.

Profundizad en las características relacionadas con la percepción visual, como los matices de color y formas, para afinar el vocabulario que las describe.

Pedid al alumnado que utilice símiles: **estado físico** (sólido como...), **superficie** (suave como..., áspero como...), **forma y tamaño** (redondo como...), **efecto creado por la luz** (opaco como..., brillante como...), **tono de color** (blanco como..., amarillo como..., rojo como...), **uniformidad de color** (uniforme, con puntitos, con manchas,...).



Entregad a cada participante un platito o servilleta con al menos dos rodajas de manzana de variedades diferentes, dejando al menos una manzana de cada variedad entera para poder mostrarla y que quede grabada en la memoria. Continuad con la degustación, instando a cada estudiante a identificar los sabores que caracterizan las diferentes variedades de manzana (dulce, ácida, amarga, etcétera).

Señalad que a nivel de boca, además de los sabores a manzana, también se perciben sensaciones olfativas (aroma en boca) y táctiles (consistencia).

• **Sensaciones olorosas:** los estímulos olfativos retronasales (o aroma bucal) son aromas que se perciben por vía retronasal, es decir, cuando el aire que entra por la boca, enriquecido con sustancias volátiles que emanan de los alimentos o bebidas, asciende directamente por la nariz sin pasar por los pulmones. Para comprender el fenómeno de un modo empírico se puede hacer la siguiente experiencia. Vendad los ojos de la persona que esté haciendo la degustación y pedidle que se tape la nariz con dos dedos o con una pinza para la ropa. Poned un poco de canela en una rodaja de manzana y pedidle que la pruebe con los ojos vendados y la nariz tapada. Con los sentidos de la vista y el olfato bloqueados, será difícil que las personas que prueben la manzana reconozcan la presencia de canela. La pinza de ropa, que impide la respiración nasal, produce el efecto de un resfriado, es decir, esa aparente sensación de pérdida del gusto. Reanudad la experiencia quitando la pinza de la nariz: al restablecer la conexión entre nariz y boca, también se podrá percibir la canela (vía retronasal).

• **Sensaciones táctiles**: en el interior de la boca, además de los receptores especializados en percibir sabores, existen otro tipo de receptores, los táctiles, que permiten identificar los datos transmitidos por contacto con la superficie del alimento durante la masticación.

Hay 5 tipos diferentes de estímulos táctiles:

1. Estímulos táctiles reales: nos permiten definir forma, tamaño, apariencia de la superficie (lisa / rugosa), estado general (granulado, viscoso, cremoso, etc.);
2. Estímulos que nos hacen sentir la **consistencia** (textura);
3. Estímulos **térmicos** (frío / calor);
4. Estímulos que nos permiten recoger las sensaciones particulares de **astringencia** (por ejemplo, caqui verde, tallos de uva,...);
5. Estímulos que nos hacen percibir la sensación de **ardor** o irritación propia de las especias y sustancias especiadas.



El momento de la degustación también estará dedicado al análisis de la audición: invitad a la persona que esté haciendo la degustación a que preste atención a la sonoridad, generalmente diversa, que se libera durante los primeros mordiscos y sucesivamente, cuando la saliva ha ablandado la comida y ha provocado un cambio en su consistencia.

¡Divertíos repitiendo la experiencia sensorial con otros alimentos!