

Martan makukoulu

Ohjeita ja vinkkejä Martan makukoulu -ketjukoulutuksen ja neuvontatilaisuuden pitämiseen.

Tavoite

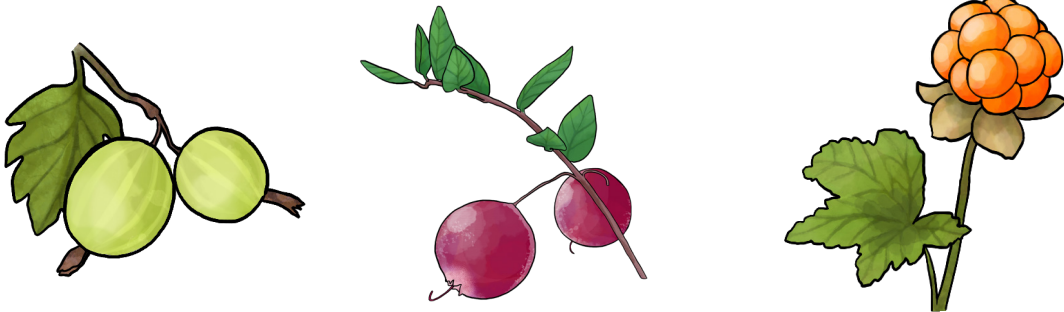


Ymmärtää, miten maut ja aistit toimivat.
Kiinnostua ottamaan selvää eri mausteiden käytöstä ruoanlaitossa.
Kiinnostua erilaisista moniaistisuudesta ja maistamisen yksilöllisyydestä.
Osata organisoida ja toteuttaa makuihin liittyviä marttailtoja.
Osata jakaa vinkkejä maustamiseen ja makuyhdistelmiin kotikeittiössä.



Piirien asiantuntijoille

Tutustu ennen ketjukoulutusta *Makua mausteilla* -oppaaseen sekä tausta-aineis-
toon. Voit halutessasi hyödyntää niitä osana ketjukoulutusta.



Ketjukoulutuksen kulku

Aseta esille erilaisia ruoka-aineita, jotka kuvaavat eri perusmakuja:

- **makea:** esimerkiksi toffee, banaani, hillo (värjätty omenahillo)
- **suolainen:** esimerkiksi suolapähkinä, silli, sipsi
- **karvas:** esimerkiksi punakaali, kahvi, tumma suklaa, rucola
- **hapan:** esimerkiksi puolukka, greippi, ruisleipä
- **umami:** esimerkiksi pitkään kypsytetty juusto, paistettu sieni

Aseta esille myös ruoka-aineita, joissa on erilaisia makujen yhdistelmiä sekä erilaisia koostumuksia, esimerkiksi:

- suolaisen ja makean yhdistelmä: suolainen kinuski
- happaman ja makean yhdistelmä: vadelma
- sitkeä rakenne: toffee
- rapea rakenne: juustonaksu
- voimakas haju: murskattu valkosipuli
- Aseta esille myös erilaisia mausteita, esimerkiksi:
- chili, kaneli, kurkuma, curry, kardemumma, fenkoli, meirami

Jaa osallistujille Martan maustekoulu -opas

Näytä Martan maustekoulu -powerpoint

Esityksen jälkeen aloittakaa maistelu ja keskustelkaa aistien, makujen ja hajujen kokemuksista. Esimerkkejä keskustelun aiheista/kysymyksistä, joita osallistujille voi esittää:

- Mitä eri makuja tunnistatte ensimmäisistä elintarvikkeista? Onko eri makuja vaikea tunnistaa elintarvikkeista vai tuntuuko se helpolta?
- Maistamisen yksilöllisyys: onko jokin maku sellainen, jota et maista? Keskustelkaa eri makujen voimakkuuksista, kokeeko toinen osallistuja tietyn maun voimakkaampana kuin toinen?



Keskustelkaa viidestä perusmausta ja niiden aistimisesta: ennen luultiin, että kielessä olisi alueet eri makujen aistimiselle, mutta todellisuudessa makuja aistitaan kaikissa kielen osissa.

Keskustelkaa moniaistisuudesta:

- Miten rapeassa juustonaksussa ilmava rakenne ja voimakas tuoksu yhdistyy tuotteen suolaisuuteen?
- Mitkä kaikki eri aistit liittyvät maistamiskokemukseen?



Keskustelkaa makujen yhdistelmistä: Ovatko tietyt maun voimakkaampia kuin muut? Miksi suolaisen ja makean yhdistelmä on monille ”kourkuttava”? Keskustelkaa makumuistoista: Meillä kaikilla on makumuistoja lapsuudesta, koulusta, tärkeistä hetkistä tai muista erilaisista tilanteista. Millaisia makuja ja muistoja tulee mieleen?

Aistien havainnollistaminen

Näköaisti: Värjää etukäteen omenahilloa punaiseksi elintarvikeväriä ja pyydä osallistujia arvaamaan, mistä hillo on tehty? Moni saattaa arvata jonkin punaisen marjan, jolloin voidaan keskustella näköaistin merkityksestä syömisessä.

Kuuloaisti: Valitse maistettavaksi jotakin rouskuvia tai rapeita ruokia, joiden kohdalla voi pysähtyä kuuntelemaan.

Hajuaisti: Kaikkia ruokia voi nuuhkia. Halutessasi voi laittaa erilaisia mausteita läpinäkymättömiin pulloihin tai pusseihin, joista voi haistella ja arvata mistä mausteesta on kyse. Hajuaistia kannattaa kokeilla myös toffeella: Pureskella ensin nenästä kiinni pitäen ja sitten päästää irti. Silloin kaikki hajut tulvahtavat yhtä aikaa. Tässä yhteydessä on hyvä muistuttaa, että vaikka tunnistamme vain viisi perusmakua, hajuja tunnistamme valtavasti ja ne ovat osa maistamiskokemusta.

Tuntoaisti: Tunnustelkaa ruokia suussa, ne tuntuvat niin erilaisilta! Vertailkaa omia suosikkirakenteita, osa tykkää sileästä ja osa rouheisesta jne.

Keskustelkaa mausteista ja maustamisesta:

- Mitä mausteita käytät useimmiten? Suositko eniten suolaa vai muita mausteita?
- Tunnistatko esillä olevat mausteet hajujen perusteella?
- Mihin eri ruokiin esillä olevat mausteet sopivat?
- Tee yhteenveto keskustelusta ja kerro, mistä aiheesta löytää lisää tietoa ja kannusta mausteiden käyttöön ja maustamisen opetteluun, omiin makumieltymyksiin tutustumiseen.

Käytettävä aineisto:



Makua mausteilla -opas (halutessa)

Taustamateriaali ppt (halutessa)

Tietoisku: maut, aistit ja maustaminen

<https://www.martat.fi/marttakoulu/ruoka/ruoanvalmistus/maustaminen/>

Pöytäständi, tulossa tammikuussa.