

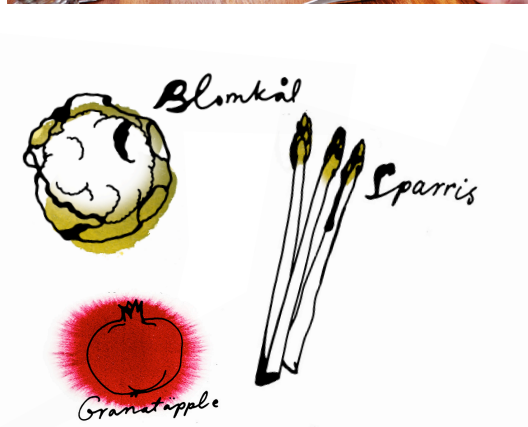
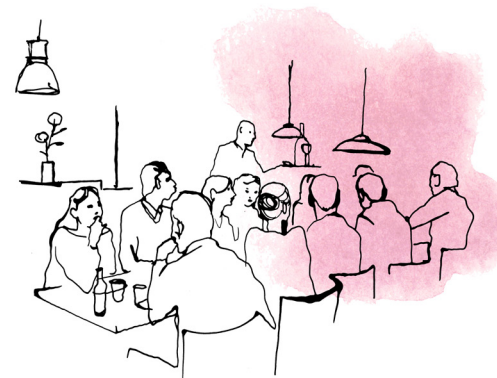
RESTAURANGHANTVERK MED ALLA SINNEN

En handledning för sinnliga bedömningar i kök och matsal

För YH och Yrkesgymnasiet inriktning Kök och servering

Innehåll

- 3 Introduktion
- 5 Hantverk och sinnliga bedömningar
- 6 1 Mise en place för hantverk och värdskap
- 8 2 Tiden och rummet
- 10 3 Smak och doft
- 13 4 Konsistens och material
- 15 5 Öga för estetik
- 17 Ordbank med beskrivande ord
- 19 Tack!



Introduktion

En restaurangmåltid är en upplevelse för alla sinnen. Det är givetvis väsentligt att maten som serveras är vällagad och smakar bra men även en mängd andra faktorer och intryck påverkar gästens upplevelse av måltiden: sällskapet, miljön, dukningen, möblerna, bemötandet, servicen, ljudnivån, musiken, temperaturen i rummet och på drycken...allt detta har mer eller mindre medvetet registrerats av gästens sinnen syn, doft, smak, lukt och känsel.

Att vara medveten om och förstå hur gästens sinnesupplevelser påverkas och hur man själv i rollen som hantverkare kan använda sina sinnen är grundläggande kunskap för den som arbetar med restauranghantverk – i kök och i matsal.

Till dig som är lärare

Ambitionen med Restauranghantverk med alla sinnen är att förmedla restauranghantverkets sinnliga aspekter och bedömningar, och hur dessa stärker och utvecklar kockens och servitörens hantverkskunnande. Denna handledning är riktad till dig som är lärare på yrkesgymnasiet, Restaurang- och livsmedelsprogrammet inriktning på kök och/eller

servering. Materialet kan även användas på YH-utbildningar inom restaurang- och livsmedelsområdet. De fem filmerna som hör till har elever/studenter som målgrupp. Filmerna tillsammans med denna handledning är ett stöd för dig som lärare att på ett konkret sätt ge dina elever lust, nyfikenhet och verktyg att medvetet utforska betydelsen av sinnen när de utvecklar sitt hantverk och sin framtida profession.

Målet är att eleven ska

- förstå att hantverk består av både teoretisk och kroppslig kunskap och träning
- få upplevelse av hur alla sinnen kan tränas
- bli medveten om den egna förmågan att använda sinnen för observation och analys
- uppleva och förstå effekten av att använda sinnen medvetet
- förstå betydelsen av alla sinnen – syn, doft, smak, hörsel och känsel för att kunna utföra sitt restauranghantverk.

Förslag till lektionsupplägg

Förslagsvis ser du och eleverna tillsammans en film och diskuterar den och de eller det sinnen den handlar om. Därefter kan det vara pedagogiskt värdefullt att göra en praktisk övning tillsammans. I den följande texten finns förslag på övningar kopplade till varje film. Som lärare och handledare har du säkert själv många fler idéer till övningar som kan passa att göra tillsammans i klassen.

När och hur kan filmerna användas i utbildning?

Filmerna och denna handledning är framtagna som inspirations- och utbildningsmaterial att användas ämnesövergripande i Restaurang- och livsmedelsprogrammet. Introducera gärna redan i ett tidigt skede av gymnasieutbildningen att eleven kommer att ha nytta av att börja använda sina sinnen mer medvetet i ett tidigt skede av sin gymnasieutbildning. Det är en kunskap som blir ett betydelsefullt stöd i den fortsatta utbildningen.





Kurser och ämnen där sinnen är viktiga

Restauranghantverk med alla sinnen är ämnesövergripande och kan lyftas in som inspiration och moment inom gymnasiets kurser*:

- Måltids och branschkunskap
- Mat och dryck i kombination
- Matlagningskunskap
- Serveringskunskap
- Dryckeskunskap
- Service och bemötande

*Från och med 1 juni 2025 gäller ny ämnesplan Gy25 på gymnasiet. Ämnesplaner som är anpassade för ämnesbetyg ska tillämpas i all gymnasial utbildning som påbörjas efter den 30 juni 2025. Elever som börjat sin utbildning tidigare läser enligt nuvarande ämnesplaner och får kursbetyg.

Bakgrund

Baserad på forskning om hantverk

Restauranghantverk med alla sinnen, både filmer och handledningen, är baserad på Lars Erikssons forskning om hantverk och estetisk gestaltning vid Örebro universitet. Hans forskning utgår från en praktikinriktad forskning och den reflekterande praktiken.

Lars avhandlingsarbete har bland annat bidragit med att definiera servitörens yrkeskunskap som ett hantverk. När kunskapsinnehållet inom området, som handlar om mat och måltider, ges förståelse och förklaringar ökar möjligheten även till en professionalisering. Lars lyfter fram hur den erfarna hantverkaren hela tiden och medvetet gör olika sinnliga bedömningar, och därigenom lyckas med sitt hantverk. Mer om Lars Erikssons forskning/avhandling här: www.oru.diva-portal.org

Metod för sensorisk träning

Restauranghantverk med alla sinnen är också baserad på sensorisk träning genom Sapere-metoden. Det är en metod, ursprungligen från Frankrike, som på ett lustfyllt, enkelt och effektivt sätt förmedlar kunskap om våra fem sinnen. Metoden utgår från att vi människor ska få bekanta oss med våra sinnen, samt våga och kunna använda dem. Sapere-metoden är mer ett förhållningssätt än ett klassiskt läroämne. Det viktigaste inom Sapere är inte att lära sig teorin bakom våra sinnen utan att verkligen bli medveten om den egna upplevelsen. Mer om Sapere metoden här: www.livsmedelsverket.se

Hantverk och sinnliga bedömningar

Hantverk i restaurang

För att bli en skicklig restauranghantverkare behövs även teoretisk kunskap. Det kan till exempel handla om olika råvarors och materials egenskaper, deras beståndsdelar, olika funktion och vilka tekniker som fungerar vid användning och bearbetning. Men minst lika viktig är den kroppsliga kunskapsdimensionen, där den funktionella kunskapen och förståelse av och genom att utföra hantverket. – Genom att lägga tid på ditt hantverk och genom att pröva, observera, bedöma, jämföra analyser och öva kan du utvecklas till att bli en skicklig hantverkare.

Teorins praktik

Att bli skicklig i restauranghantverk är jämförbart med att utbildas till andra

yrken som till exempel musiker eller kirurg. Teoretisk kunskap om noter och anatomi är väsentlig, men för att kunna spela musiken eller operera människor på ett professionellt sätt behöver både musikern och kirurgen träna praktiskt. Med sina händer och kroppar, tillsammans med instrumenten, övas praktiken. Samma sak gäller för restauranghantverkaren som dessutom måste använda sitt smak- och luktsinne för att bli riktigt skicklig.

Att sätta ord på upplevelsen

Sinnliga bedömningar är bedömningar som vi gör med våra fem sinnen syn, doft, smak, känsel och hörsel. Många gånger är de sinnliga bedömningarna omedvetna. Det gör att vi ofta förbiser

dem när vi ska beskriva vad som sker i hantverket eller när en instruktion ska ges till en annan person. Till exempel saknas ofta de sinnliga bedömningarna när ett recept skrivs ner.

Genom att reflektera mer medvetet och börja sätta ord på den sinnliga upplevelsen, kan hantverkaren öka kunskapen om sina egna handlingarna. Det kan då också bli möjligt att förmedla sin kunskap till andra på ett bättre sätt. – Gör en övning där du börjar med att "tänka högt" samtidigt som du utför ett hantverk. Du kommer att bli tvungen att sätta ord på vad som sker och vilken sinnlig upplevelse det leder till. Tillsammans går det att samla ihop och utveckla en "ordbank" med många beskrivande ord. Hur ser det ut nu? Hur låter det? Hur känns det? Hur smakar det? Hur luktar det?

Koppling till sensorisk analys

Sinnliga bedömningar gränsar till området sensorisk analys. Sensorisk analys är en vetenskaplig disciplin som mäter, analyserar och tolkar reaktioner på egenskaper hos livsmedel och andra material om hur de upplevs med våra sinnen syn, lukt, smak, känsel och hörsel. Disciplinen används inom många olika branscher, inte minst livsmedels- och kosmetikaindustrierna, för produktutveckling, kvalitetskontroll och marknadsföring.

Kurser i sensorik och sensorisk analys erbjuds vid många universitetsutbildningar. Mer information om detta hittar du här: www.ssn.nu



1 Mise en place för hantverk och värdskap

Den första filmen lyfter fram att sinnliga bedömningar är bedömningar som görs med våra fem sinnen syn, doft, smak, känsel och hörsel. Många gånger är de sinnliga bedömningarna omedvetna.

Filmen har fokus på begreppet mise en place samt hur sinnena blir ett bra stöd under förberedelserna i kök och matsal inför att gästerna ska komma och service starta. Förberedelser inom restaurang kallas mise en place och betyder "allt på plats".

När en mise en place iordningsställs används alla sinnen. I köket känner, luktar, smakar, hör och ser hantverkaren att råvarorna är fräska, rätt tillskurna och förvarade på rätt plats inför att service ska börja: Är alla tillbehör och föremål som vi kommer att behöva ställda på rätt plats? Kontroll görs i matsalen: Är pepparkvarnarna påfyllda, har drycken rätt temperatur och är allt som ska användas inför service helt, rent och snyggt?

Begreppet mise en place kan även beskriva den mentala förberedelsen hos hantverkaren inför ett kommande arbetsmoment.



De fem sinnen samspelar

Människan tar in all information om omvärlden med stöd av de fem sinnena syn, doft, smak, hörsel och känsel. Sinnena hjälper oss att utforska vår omvärld och de skyddar oss från fara. Vi överlever, uppfattar, lär oss, njuter och kopplar av med hjälp av våra sinnen.

Ofta utan att ens vara medvetna om det. Sinnena samspelar med varandra. Ibland kan de till och med överlappa eller överrösta varandra. En måltid består av en mängd olika sinnesintryck som ibland kan vara svåra att skilja åt. Om du till exempel har svårt att äta ostron – fundera på om det är smaken, lukten eller konsistensen som du tycker är besvärlig?

Förslag på övningar

1. Alla sinnen med en brödbit

Ge varje elev en skiva Finn Crisp, en bit av en skiva surdegsbröd (gärna den del som består av både brödskorpa och den mjukare insidan av brödet) samt en bit av en kanelbulle. Be eleverna att vänta med att smaka på brödet tills ni kommit till steg 4. Övningen görs stegvis 1 – 5, ett steg i taget. Ta en sorts bröd i taget och gå igenom följande steg:

a. Syn

Hur ser brödet ut? Be eleverna beskriva vilken färg och struktur det har.

b. Känsl

Hur känns brödet med handen och fingrarna? Hur känns det med läppar, tunga och kinder? Hur känns det i halsen när man sväljer?

c. Lukt

Be eleverna beskriva hur brödet luktar.

d. Smak

Be eleverna beskriva hur brödet smakar.

e. Hörsel

Blunda och lyssna när ni tuggar på brödet. Hur låter det när man äter?

2. Sinneas betydelse för smakupplevelsen

Ni behöver

- rå potatis
- päron, fasta
- rå morot
- tandpetare
- potatisskalare
- skärbräda och kniv
- tre stora skålar
- kökshanddukar
- ögonbindlar

Skala och skär potatis, päron och morot i lika stora munsbitar. Sätt en tandpetare i varje bit och lägg varje sort i var sin skål. Täck över skålarna med en handduk.

Låt eleverna använda ögonbindel och hålla för näsan. Ge dem en sort i taget och be dem gissa vad de har i munnen (fortfarande med näsan ihopknipen). Be dem släppa taget om näsan och prova de tre sorterna ännu en gång. Därefter kan ögonbindeln tas av.

Diskutera i gruppen: Vad de tyckte det var skillnad mellan första och andra provningen? Vad trodde de att de fått i munnen? Diskutera vilka sinnen övningen pekar på och hur. Känslen i munnen, smaken, lukten och slutligen

synen. Hade de någon användning av hörseln? Är det viktigt med alla sinnen för en smakupplevelse? Kan sinnena lura oss?



2 Tiden och rummet

Den andra filmen handlar om att tid och tajming är viktiga aspekter i köks- och i matsalshantverk. Den pekar även på förändringarna som sker i matsalen, i "rummet", i förhållande till tiden under service.

Kocken använder syn, hörsel, luktsinne och känsel för att kunna bedöma betydelsefulla tidpunkter vid stekning av fisk. Sinnena hjälper kocken att avgöra när temperaturen på smöret som hetats upp är rätt, när det är dags att lägga i fisken och när den är perfekt stekt och ska tas ur stekpannan.

Servitören behöver ha uppsikt och se vad som händer i matsalen, ett rum som hela tiden förändras. Kontakten med gästerna kan ske genom att prata med dem och ställa frågor. Servitören kan genom att lyssna på ljudnivån förstå hur stämningen är i hela rummet eller vid ett enskilt bord. En skicklig servitör hör och förstår därigenom vilka behov gästerna har utan att behöva ställa några frågor.

Filmen återkommer till sinnliga bedömningar och att dessa ofta är omedvetna – inte minst för den vane hantverkaren som gjort momenten många gånger.

Hörselsinnet

Ljud bidrar till hur vi upplever maten och rummet. När smöret fräser i pannan, löken hackas på skärbrädan, lemnaden hålls upp i glaset, en högljudd bordsgranne: Allt detta skickar signaler till hjärnan.

Hörselsinnet består av ytteröra, mellanöra och inneröra. Det vi egentligen hör är ljudvågor som påverkas av ytterörat och hörselgången innan de når fram till trumhinnan som förmedlar vibrationen vidare till mellan- och innerörat. Hörseln handlar inte bara om ljud. Hörseln är också viktig för att vi ska lära och tala. Dessutom tar vi till hörseln när vi ska orientera oss i olika miljöer.

I köket använder hantverkaren hörseln för att kommunicera med kollegor

men också för att bedöma var i processen hen är när råvaror och maträtter steks, sjuder, kokas, hackas och vispas. I matsalen används hörsel för att kommunicera med gäster men också för att bedöma stämningen vid ett bord och om ljudnivån i rummet är behaglig.

Många av oss tycker om att lyssna på musik. Rätt musik vid rätt tillfälle kan få oss att må bättre. För mat och dryck är det på liknande sätt. Mat och dryck uppfattas annorlunda beroende på vilken ljudmiljö som råder. I en bullrig miljö smakar maten dessutom mindre. De olika material och föremål som används i inredning i matsalen och vid serveringen vid bordet påverkar rummets ljudbild och akustiken och därmed hela måltiden.



Ljudet påverkar smaken

Forskare har undersökt hur det ljud som olika plastpåsar ger ifrån sig påverkar uppfattningen om chipsen i påsen. En grupp personer fick chips i en prasslig påse, medan den andra gruppen fick chips i en mjukare påse. Trots att chipsen var av exakt samma sort bedömde gruppen med prassliga påsar att chipsen var krispigare och mer smakrika än gruppen som fick dem som var i en mjukare påse.

Akustik

Ordet akustik kommer från den klassiska grekiskans *akoustos*, som betyder att kunna göra sig hörd.

Akustiken påverkar restaurangens gäster

En undersökning visar att 8 av 10 svenskar över 45 år har svårt att föra samtal på restauranger och kaféer på grund av ljudnivån. Konsekvensen blir att gästerna väljer bort lokaler med hög ljudnivå och söker sig till lugnare serveringsställen. 7 av 10 uppger att det händer att ljudnivån styr deras val av restaurang och kafé – och varannan gäst går inte tillbaka till en restaurang eller till ett kafé där de störts av höga ljud.

Förslag på övningar

1. Hur låter maten när den tillagas?

Diskutera ljud och hörsel när ni arbetar i köket med matlagningskunskap. Hur låter vattnet när äggen kokas på lagom temperatur? Hur låter smöret i pannan vid olika temperatur? Prova, mät temperaturen och sätt ord på ljudet. Be eleverna lyssna efter och beskriva fler ljud som uppstår i köket under matlagning. Är några ljud speciellt viktiga? Är det bra eller inte bra att ha på radion/musik i köket under arbetstid? Prova och diskutera.

2. Hur låter maten?

- Äpplen, ½ per elev
- Bananer, ½ per elev
- Knäckebröd, ½ per elev
- Eventuellt hörselkåpor men det går även utan

Dela ut äpple, banan och knäckebröd till eleverna. Be dem smaka på produkterna samtidigt som de håller för öronen (eller har på sig hörselkåpor). Be dem sedan lyssna hur det låter utan att hålla för öronen (eller utan att använda hörselkåpor). Diskutera hur produkterna låter och hur det påverkar upplevelsen.

3. Har namnen på maten i menyn någon betydelse?

Dela in eleverna i grupper och ge varje grupp 4 olika recept till exempel 1

vegetariskt, 1 kött, 1 fisk, 1 efterrätt. Be grupperna skapa menyer av sina fyra recept genom att ge dem namn.

Låt grupperna redogöra för sina olika menyer och låt klassen därefter diskutera vad rätterna kan tänkas innehålla. Stämmer associationerna man fått av rättens namn med vad den innehåller?

4. Förändra ljudbilden i matsalen

Finns det platser eller områden där ljudnivån är hög i matsalen? Kanske är det skor som låter extra mycket på ett trägolv, skrammel från diskrummet eller andra störande ljud? Prova om det går att reducera olika ljud med hjälp av att till exempel lägga en matta på golvet, stänga dörrar till diskrummet och kanske medvetet arbeta tystare i matsalen. – Hur blir upplevelsen i matsalen med en förändrad ljudbild? – Blir det för tyst? Prova då istället att ljudsätta rummet på ett medvetet sätt med musik eller andra ljud. Vad händer då med upplevelsen?

Kan ljudet i matsalen ha olika nivåer när olika maträtter och drycker serveras? Kanske kan några elever ljudsätta vissa moment extra noggrant? Hur blir upplevelsen om en trumvirvel låter i matsalen precis då servitören skall ställa ned desserttallriken framför gästen. Hur blir det för gästen och hur blir det för servitören?

5. Förändra tempo för serveringen i matsalen

Prova att göra samma serveringsmoment – men i olika tempo. Hur fort eller sakta är det möjligt att hålla dryck i gästens glas? När blir serveringen elegant, när blir den vardaglig och när upplevs den som slarvig? När går det så sakta så att det börjar droppa på bordet? När går det så fort så att det också blir spill på bordet? Vad är lagom tid? Hur påverkas serveringshastigheten av vattenkaraffens form och storlek? Vilken påverkan har glasets storlek, form och placeringen av glaset på bordet?

Prova att göra olika serveringsmoment vid ett sideboard bredvid gästens bord. Förbered till exempel en servering med att iordningställa en mise en place för att blanda en dressing och göra en sallad framför gästens bord. Hur skall de olika utensilierna och råvarorna placeras på sideboardet? I vilken ordning skall de stå? Under hur lång tid skall dressingen röras ihop? Skall servitören vara tyst eller prata med gästen vid bordet under hantverksmomentet? Vad kan samtalet innehålla? Prova att göra momentet i olika tempo, kanske med två elever som gör momenten simultant. Då kan exaktheten i tempo och tid kanske upplevas som ett hantverk med stor professionalitet.

3 Smak och doft

Den tredje filmen lyfter fram hur grundsmaker balanseras och hur mat och dryck påverkar varandra. I en bra kombination och balans blir ett plus ett tre.

En viktig del av matlagningshantverket handlar om att balansera grundsmaker. Det är av stor betydelse att kocken smakar av maten i köket. Avsmakningen handlar till stor del om att justera sälta, syra, beska, umami och sötma. Grundsmakerna påverkar varandra, men de påverkas även av faktorer som fetthalt, konsistens, temperatur och chilihetta. Smaker är i balans när ingen av dem dominerar i maträtten – utan alla känns.

Det är viktigt att servitören vet hur maten smakar för att kunna kombinera maten med drycker. Det går att träna upp vår förmåga att urskilja och identifiera tusentals olika lukter och aromer. Det bästa sättet att göra det är att provsmaka mat och dryck, sätta ord på upplevelsen och analysera. Vad tycker näsan att såsen saknar? Vad saknar munnen?

Smaksinnet

När vi pratar om smak i dagligt tal handlar det ofta om en kombination av smak,

doft och känselintryck. Smaksinnet sitter i munnen, framför allt på tungan, men också i gommen och svalget.



Smaksinnet registreras av olika papilltyper. Papillerna består av smaklökar som i sin tur innehåller smaksinnesceller.

Fem grundsmaker

Smaksinnet kan registrera de fem grundsmakerna sött, salt, surt, beskt och umami. Eventuellt finns det även receptorer i munnen som kan uppfatta fett och metallisk smak. Även om fett inte bevisat ingår bland grundsmakerna, är det klart att fett påverkar smakupplevelsen eftersom många aromer är fettlösliga. Dessa aromer frigörs i munnen när fett smälter på tungan. Olika fetter smälter vid olika temperaturer – olja rinner i rumstemperatur medan smör och kokosfett smälter i munnen.

Vi upplever smak olika

Samtliga smaklökar kan i varierande grad registrera alla fem grundsmakerna. Vi människor är mer eller mindre känsliga för vissa grundsmaker i olika delar av munnen. Antalet smaklökar skiljer sig från person till person men brukar variera mellan 5 000 och 10 000. Därför är vi också olika känsliga för grundsmakerna. Vissa personer har fler smaklökar och upplever då ofta grundsmakerna starkare än andra personer. En del tycker mycket om söt smak och andra har större dragning åt syrliga smaker. Det går inte att tycka fel om smak – vi har alla rätt till vår egen smakupplevelse.

Vad är umami?

Umami är japanska och betyder ungefär det samma som "läcker" eller "mustig". Det finns särskilda receptorer på tungan som uppfattar smaken av umami. Närmast kan den beskrivas som en sötsalt buljongsmak. Umami är i sig själv en effektiv förstärkare av andra smaker. Parmesan, svamp, kött, soja, tomat och skaldjur är exempel på livsmedel som smakar mycket umami.

Enkelt men känsligt sinne

Även om människan bara kan känna fem grundsmaker är smaksinnet mycket känsligt för kombinationer av de olika grundsmakerna. Smaksinnet är ett viktigt sinne för att bedöma kvalitet och kvantitet. Även vid små mängder märker vi skillnad på olika kombinationer och mängd av salt, sött, surt och beskt.

ner och mängd av salt, sött, surt och beskt.

Ska skydda från giftiga ämnen

En av smaksinnets funktioner är att hindra oss från att äta det som är farligt. Att många människor naturligt har svårt för beska smaker är därför ett sätt att skydda oss själva från att äta olika giftiga ämnen som ofta kan ha en beska smak. Men det betyder inte att alla gifter är beska eller att allt som smakar beskt är giftigt.

Luktsinnet

Oftast tänker vi inte på vilken stor betydelse luktsinnet har för måltidsupplevelsen. Med luktsinnet känner vi lukt/doft och aromer. Luktsinnet hjälper oss att avgöra vad det är för

kvalitet på maten: Om den är färsk eller ruten/möglig eller om den är mogen eller omogen. Dofterna känner vi via näsan medan aromerna når luktsinnet via munnen. När vi är förkyllda och täppta i näsan känner vi varken dofter eller aromer. Det är därför som maten då smakar så lite, det vi känner är bara grundsmakerna.

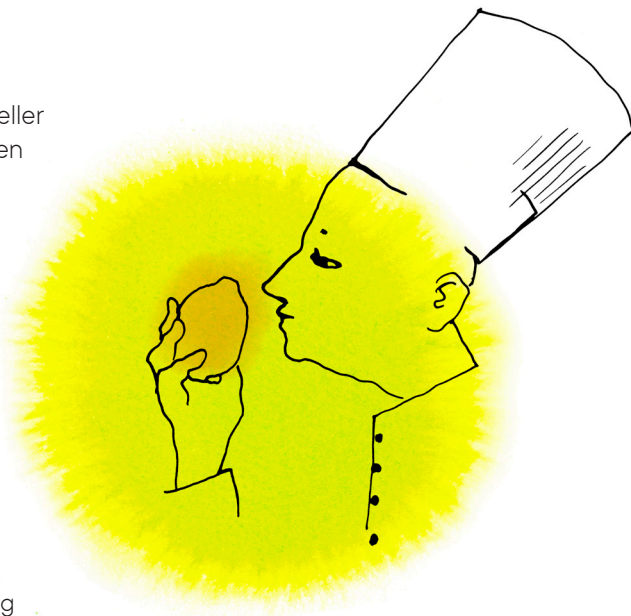
Skyddar mot faror och ökar vår förväntan

Luktsignaler når hjärnan inom 100 till 150 millisekunder efter inandning genom näsan. Luktsinnet har en unik betydelse för vår förmåga att upptäcka faror i omgivningen. En betydande del av den förmågan sker på ett omedvetet plan och i högre grad än faror som förmedlas av syn- och hörselintryck. Luktsinnet är ett inbyggt varningssystem för att undvika att vi stoppar mat i munnen som kan göra oss sjuka.

Dofter gör oss också uppmärksamma och förväntansfulla. Doften av grillat eller av kanelbullar som gräddas i ugnen kan bokstavligen få det att vattnas i munnen.

Luktminnet byggs med ord

Vi kan träna upp förmågan att känna igen tusentals dofter. För att göra detta är det viktigt att sätta ord på doften. Då blir det lättare att lägga på minnet. När det endast finns ett fåtal ord som



är direkt beskrivande av en doft så behöver vi finna analogier, det vill säga jämförelser. Det sker till exempel när vi säger att "det doftar hallon" eller att "det luktar som bensin". Om en lukt är helt ny för oss förstår vi den oftast inte. Då har vi inga ord för hur det faktiskt luktar mer än att säga att "det doftar gott" eller "det luktar illa".

Balansera smak i mat och dryck

Fett – balansera med syra eller hetta

Syra – balansera med fett eller sötma

Sötma – balansera med sötma, fett eller syra

Hetta – balansera med sötma eller syra

Beska – balansera med sötma eller syra

Umami- balansera med syra, tanniner, fruktighet



Förslag på övningar

1. Känna igen grundsmaker

Övningen görs med färglösa vätskor.

a. Sött

3 msk strösocker/1 liter vatten

b. Salt

½ tsk salt/1 liter vatten

c. Surt

¼ tsk citronsyra/1 liter vatten. Citronsyra finns i kryddhyllan.

d. Beskt

¼ koffeintablett löses upp i 1 liter kokett vatten som får svalna. Koffeintablett finns att köpa på apotek.

e. Umami

½ tsk natriumglutamat löses upp i 1 liter vatten. Pulvret finns att köpa i asiatiska butiker.

- Förbered lösningarna enligt recepten. Häll upp i numrerade glas/ muggar i förväg, ca 10 ml i varje.
- Repetera grundsmakernas namn och skriv upp dem på ett papper eller på en tavla.
- Låt alla elever prova lösning 1. Diskutera vilken smak det är.
- Upprepa övningen med alla fem lösningar och vänta med att avslöja

den näst sista muggen till slutet så att även den sista smaken blir spännande och inte går att räkna ut på förhand.

- Slutligen kan eleverna jämföra de olika smakerna och försöka minnas. De kan även testa att blanda några av grundsmakerna, till exempel sött och surt eller sött och beskt och diskutera hur det då smakar.

2. Surt möter sött

Pressa ½ - 1 citron till varje elev.

Be dem tillsätta så mycket socker de tycker behövs för att balansera syran. De ska tillsätta hela eller halva teskedar en i taget, smaka av emellan och räkna hur många det blir tills de tycker att blir en bra smakbalans.

Denna övning visar hur sött balanserar upp surt. Den visar också att vi alla har olika preferenser när det gäller smaken av surt eller sött.

3. Smak eller lukt? Kanel och socker

Ni behöver: Socker, gärna brunt, mald kanel, en skål och en sked.

Blanda lite brunt socker med kanel. Be eleverna knipa för näsan och ta en sked med lite socker/kanelblandning i munnen – greppet om näsan ska vara kvar. Be dem tala om vad det smakar. Be dem sedan släppa taget om näsan

och fråga vad det smakar nu. De flesta kommer att känna igen kanel. När man släpper taget om näsan kommer luftströmmen till näsan igång och aromen (kanel) kan registreras av luktsinnet. Aromer som frigörs i munnen tar det som också kallas retronasala vägen. Aromerna frigörs av kroppens värme eller av att vi tuggar. Dessa aromer registreras av luktsinnet men inte via näsan utan via munnen och svalget.



4 Konsistens och material

Att äta handlar om mer än doft och smak. Den fjärde filmen visar hur känseln spelar en viktig roll för måltidsupplevelsen. Receptorer i munhåla, läppar och svalg förmedlar chilins hetta, vaniljsåsens smekning och kolsyrans stick. Känseln skyddar dig från att ta mer än en klunk av den skållheta chokladdrycken.

Maträtter där de olika komponenterna erbjuder kontraster i konsistens och struktur upplevs ofta som mer intressanta. Det är därför du behöver ha en strategi när du till exempel ska komponera en sallad. En fulländad sallad är en kombination av krispiga, knapriga och mjuka komponenter. Hörselsinnet bidrar också till upplevelsen av krispiga och knapriga konsistenser.

I matsalen är känselsinnet ett viktigt verktyg. Ett snyggt dukat bord är alltid trevligt men det räcker inte att bara titta på "snygga grejer". Bordets glas, bestick och servetter kommer att vägas i handen, läggas mot läpparna och stoppas i munnen. Glasets form och tjocklek påverkar hur drycken kommer att dofta och smaka. Kan du rotera drycken i glaset? Går det att känna dofterna på drycken på ett bra sätt? –Samma dryck kan upplevas helt olika i olika glas.

Olika material inte bara känns olika. Trä, glas, metall, porslin och keramik låter också olika när de används vid bordet.

Sist men inte minst: känn efter om det går att arbeta på ett hållbart sätt. Så att du inte sliter ut kroppen i förtid.

Känselsinnet

Känselsinnet använder vi för att bedöma temperatur och konsistens på mat och dryck. Det kan också handla om chilihetta, den skarpa upplevelsen av senap och pepparrot eller den stickande upplevelsen av till exempel kolsyra. Känselupplevelsen kan komma från munnen och läpparna men även känslan i handen spelar roll. Bara genom att känna på en skiva bröd kan vi göra en första bedömning av dess struktur och konsistens. Konsistensen på en råvara eller maträtt är mycket viktigare än vad vi tror. Ett frasigt, krispigt, knaprigt eller knastrigt inslag kan göra att smaken på en maträtt upplevs som godare. Många har svårt för dallriga och geléartade upplevelser.

Känselsinnet delas in i:

- den *taktila*, fingrar och läppar, som registrerar känselintryck i huden som lent, skrovligt, hårt och mjukt. läppar. Lent, skrovligt, hårt och mjukt.
- den *kinestetiska* delen som registrerar känselintryck i muskler, senor och leder, bland annat när maten tuggas, till exempel segt, mört, knaprigt, hårt, mjukt.
- den *trigeminala* delen som registrerar känselintryck i näsa, mun och svalg. Hit hör bland annat tryck, struktur, kyla, värme och starka smaker som chilihetta och skarpa smaker som pepparrot och dijonsenap.



Temperatur och konsistens

Känselsinnet är ett sammansatt sinne som kan bedöma flera saker på en och samma gång, allt från lätt beröring till svår smärta.

Temperaturen i olika maträtter styr också upplevelsen av olika maträtter. En soppa kan upplevas helt olika i munnen beroende på om den serveras rykande het eller iskall. Konsistensen påverkas också av maträttens temperatur. Förmodligen är en soppa mer trögflytande när den är kall än när den är varm. En liknande upplevelse kan uppnås när du låter glassen stå framme i rumstemperatur en stund. Glassen blir rinnande, mjuk och krämig av den varmare temperaturen. Den känns då annorlunda än när den kommer iskall direkt ur frysen.

Förslag på övningar

1. Morot i olika format/textur

En produkt kan upplevas helt olika beroende på hur den är uppskuren och tillagad. Låt eleverna tillreda och provsmaka morot i olika beredningar. Till exempel:

- Rå och skuren på längden som julienne (tunna stavar)
- Rå och skuren i bitar som brunoise (tärningar)
- Rå och skuren på tvären i 1 cm tjocka skivor
- Rå och skuren på tvären i 0,5 cm tjocka skivor
- Rå och grovriven på rivjärn
- Rå och finriven på rivjärn
- Rå och puread i mixer
- Juicead i juicepress
- Kokad i bitar
- Kokad och puread i mixer
- Ugnsbakad i bitar (t ex 1 cm tjocka skivor)
- Ugnsbakad och puread i mixer

Tillaga enligt några av de olika sätten (eller andra som ni tycker kan fungera). Undvik i början att salta eller krydda. Låt eleverna provsmaka och diskutera hur de olika morötterna känns och smakar. Hur känns de i munnen? Finns det några beredningssätt som gör moroten sötare eller syrligare i smaken?

2. Kall och varm soppa

Prova med en soppa ni lagat till eller köpt färdig (till exempel blåbärs-soppa eller nyponsoppa). Du behöver:

- Termometer
- Kall soppa, 8 grader
- Varm soppa, 44 grader
- Eventuellt en termos
- Två glas eller muggar per elev

Låt eleverna preparera och hälla upp varm och kall soppa i två glas per elev. Be dem lukta på soppan innan de smakar. Diskutera lukten. Låt dem smaka. Diskutera smaken.

3. Sallad med olika textur, färger och smak

Förbered sallader på samma sätt som i filmen. Använd olika blad och grönsaker, mjuka och hårda ingredienser och andra tillbehör. Titta och diskutera hur resultatet av de blandade salladerna ser ut. Smaka. Diskutera hur salladerna känns och hur det påverkar smakupplevelsen.

4. Samma dryck i fyra olika glas

Välj ut fyra olika sorters glas, till exempel; ett tjockt vinglas, ett tunt vinglas, ett avlångt champagneglas och ett seltersglas. Håll upp två olika drycker, till exempel en blåbärsdryck och en alkoholfri öl i de fyra olika glasen. Dofta på drycken. Smaka på drycken. Diskutera hur drycken doftar, smakar och upplevs. Är det skillnader på upplevelsen mellan de olika glasen?



5 Öga för estetik

Den femte filmen behandlar begreppet estetik. Måltidens estetik bedöms via alla fem sinnen men synsinnet dominerar. Nästan 80 procent av vår upplevelse av omvärlden formas av vad vi ser.

Matens utseende, bordets dukning och restaurangens inredning påverkar gästens förväntningar. Under en måltid är synintrycken viktiga. Synen påverkar till och med hur vi upplever smaken: Ju rödare en jordgubbsdryck är, desto starkare känns jordgubbsmaken.

Kocken behöver en genomtänkt plan för hur maten ska läggas upp. – Vilken känsla ska förmedlas till gästen genom maträttens presentation?

I matsalen handlar estetik både om precision och omtanke men även om strategi. En väl vald estetik kan hjälpa till att göra serveringsplanen tydlig. Som servitör kan du styra över vad och när gästen ska lägga märke till olika delar under måltiden. Det underlättar både för gästen och dig som arbetar om rummet och serveringen kan upplevas tydligt och vara lätt att förstå. En måltid kan jämföras med en teater – olika delar är mer viktiga vid vissa tidpunkter. Bordet och rummet har en scenografi som förändras under tiden som gästen befinner sig där från ankomst till att gästen lämnar bordet.



Synsinnet

Synsinnet är det sinne de flesta av oss människor använder mest. Människans ögon är bland de mer välutvecklade i naturen. Vi ser bra på både nära och långt håll.

Det vi ser är ljus, elektromagnetiska fält, som har olika färger. Ljusstrålarna kommer in i ögat och samlas där ihop till en upp- och nervänd bild, precis som i en kamera. Bilden hamnar på näthinnan längst bak i ögat och skickas därifrån med synsinnesceller via synnerven till hjärnan. Det är först när bilden hamnar i hjärnan som vi upplever och kan tolka det vi ser.

Viktig för hur vi upplever måltiden

Synen har stor betydelse för hur vi upplever en måltid. Ögat registrerar maten och bordets utseende som till exempel material, former, färger, nyanser, storlekar, tillstånd och lyster.

Ögat och synen ger oss möjlighet att värdera utifrån den information som skickats från synsinnet till hjärnan: Är köttet välstekt eller blodigt, är duken skrynklig, är vattenkaraffen smutsig eller ren?.

Färgen berättar om smaken

Färgen på drycken och maten, glassen eller yoghurten berättar något om

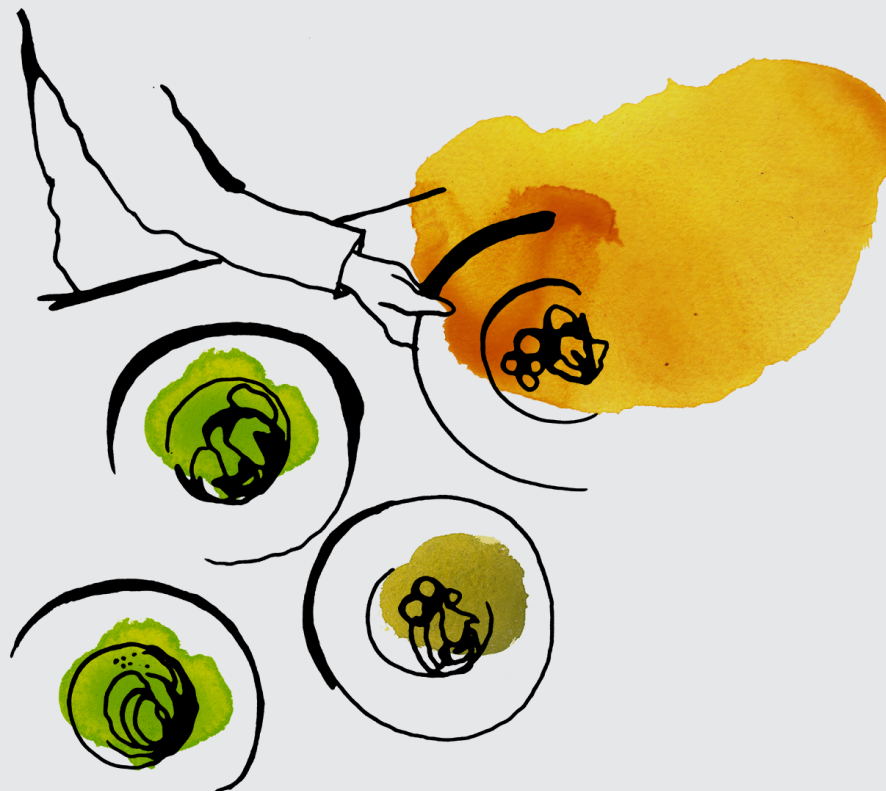
smaken. Tänk på glass eller yoghurt: om färgen är röd kopplar vi den till smak av jordgubbar och hallon, är den gul tänker vi ofta att den kommer att smaka av citrusfrukt eller vanilj.

Förväntningarna finns samlade i vårt minne av tidigare erfarenheter och känslor från andra måltider.

Estetik – vetenskapen om sinnlig kognition

Ordet estetik kommer från grekiskans "aisthetis", som betyder förmågan att uppfatta sinnlig perception. Estetik förknippas ofta med det vackra och det sköna. Men sinnesintryck behöver inte vara kopplade till dessa ofta positiva värden. En sinnlig kognition, en upplevelse som ger avsmak, är också en estetisk upplevelse.

Måltidens estetik handlar om hur den upplevs – med alla sinnen. En estetisk måltid kan alltså innebära att den både är illasmakande och störande. Den estetiska måltiden är inte intetsägande utan gör avtryck. En restaurangverksamhet strävar dock ofta givetvis till att ge en estetisk måltidsupplevelse som gör att gästen vill komma tillbaka.



Förslag på övningar

1. Vilken tallrik skulle du välja?

Testa och gör olika matupplägg på samma sätt som ni sett i filmen. Fyra olika ingredienser som läggs upp på fyra olika tallrikar och på fyra olika sätt. Diskutera de olika presentationerna av maträtten. På vilket sätt påverkar tallrikens storlek och form? Spelar tallrikens färg någon roll, i så fall vad ska kocken tänka på då hen väljer tallrik? Vad kan förmedlas med olika upplägg av maträtter på olika tallrikar? Vad tror du att gästen kommer att uppleva?

2. Duka bord med olika underlag

Använd förslagsvis tre olika bord. På bord 1 läggs en bordsfilt under bordsduken. Vid bord 2 lägger eleverna ett tunt tyg som duk och bord 3 får ingen duk alls. Duka därefter upp med likadana tallrikar, glas, bestick, dekorationer osv på alla tre bord. Därefter får några elever sitta ned vid de tre olika borden och jämföra dem. Hur upplever eleverna skillnaden? Vilka sinnen registrerar de olika dukningarna. Vad upplever sinnen? Diskutera dukningarna!

Fortsätt gärna att prova med olika underlag som duk. Vad händer när bordsytan får andra färger, mönster och material? Hur blir känslan och för vem kan dukningen passa?

Ordbank med beskrivande ord

Känsl

Ord som beskriver textur och konsistens, temperatur, tyngd, kemisk känsla...

Textur och konsistens

hård
knaprig
krispig
slät
mjuk
silkeslen
krämig
saftig
blöt
hal
kladdig
klibbig
klimpig
torr
sandig
smulig

grynig
kornig
oljig
fet
svampig
gummiartad
trådig
hårig
luddig
vass
kantig
stickig
taggig
tung
lätt
fjäderlätt

Temperatur

iskall
kall
ljummen
varm
het

Kemisk känsla

Hetta – chilli

Skarp – senap,
wasabi, pepparrot
**Sammandragande/
adstringerande**
– tanniner, rabarber,
syror

Syn

Färger (nyanser och ljus/mörk)

röd
brun
rosa
blå
gul
grön
lila
vit
grå
svart
färglös – genomskinlig

Former/figurer

fyrkantig
trekantig
rund
oval
spetsig
randig
fläckig

prickig
stjärnformad
tjock
smal
rak
vågig
lång
kort
hög
låg
böjd
platt
tunn

Tillstånd

vätska
fast form
ånga
skum
gelé
grumlig

Yta/konsistens

vaxig
skinande
lysande
blank
slät
bubblig
matt
oljig
grynig
sandig
genomskinlig
grumlig
hård
mjuk

Storlek

liten
normalstor
stor
gigantisk

Lukter/dofter och aromer

Ord som associerar till exempelvis kryddor, örter, frukt, bär, grönsaker, blommor, mejeriprodukter, godis, djur, naturliga och syntetiska material i hemmet och naturen...

nejlika
kanel
kardemumma
vanilj
lakrits
kakao
kaffe
mynta
dill
dragon
lagerblad
oregano
anis

ingefära
svartpeppar
vitpeppar
kummin
kryddpeppar
pomerans
basilika
salvia
kamomill
citrongräs
viol
apelsin
blodapelsin

grapefrukt
clementin
bergamott
citron
lime
banan
äpple
körsbär
hallon
fläder
persika
plommon
blåbär

lingon
jordgubbar
krusbär
ananas
lök
vitlök
morot
fänkål
lavendel
liljekonvalj
ros
syren
skumbanan
vingum
kola
marsipan
smör
kokos
honung
bröd

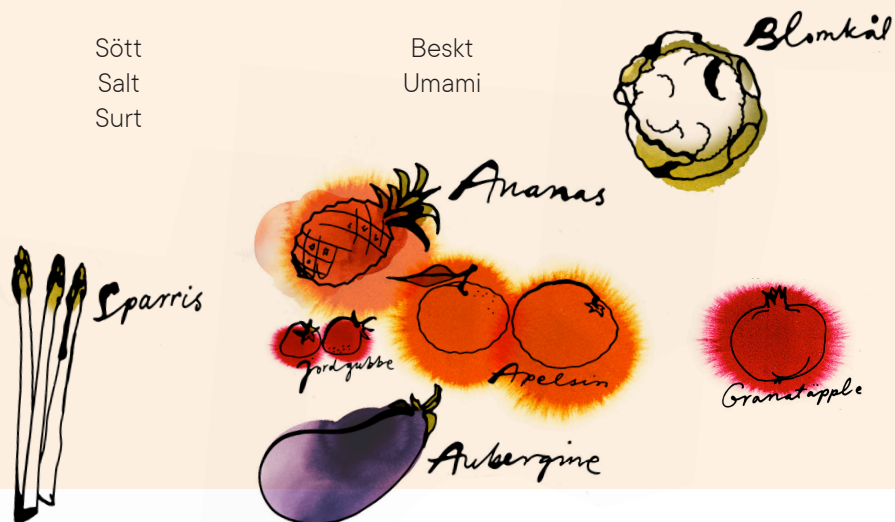
kex
bittermandel
nöt
ceder
sandelträ
kåda
tobak
såpa
tandkräm
gummi
läder
suddgummi
petroleum
ättika
tallbarr
skokräm
halm
gräs
grön paprika
röd paprika

grillkol
rödbetor
torkad frukt
jord
multna löv
svamp
ost
svart te
brandrök
tjära
vått ylle
våt sten
salmiak
stjärnanis
spiskummin
stall
charkuteri
viltkött
nötkött

Grundsmaker

Sött
Salt
Surt

Beskt
Umami



Hörsel

Ljud från omgivande miljö

knivar som hackar
grytor som skramlar
verktyg som bankar
vatten som skvalpar
dryck som porlar
kaffekokare som visslar
musik
prat/röster
möbler som flyttas
porslin som staplas

vågor som skvalpar
trafik som brusar
åska som mullrar
dörrar som knarrar
vind som viner
träd som susar

Ljud från maten

frasande
krispigt
knastrande
knarrande

bubblande
fräsande
poppande

Volym

hög
låg
lagom
för tyst
jämn
 varierad

Tack!

Restauranghantverk med alla sinnen

är baserad på:

- *Att gestalta måltider – mise en place, dukning och servering. En metodstudie i servitörens hantverkskunnande*, Lars Eriksson, doktorsavhandling i ämnet Måltidskunskap, 2021 Örebro universitet.
- *Sinnenas skaffer* av Stina Algotson och Åsa Öström, 2011 och *Mat för alla sinnen – sensorisk träning enligt Sapere-metoden*, 2015 (andra upplagan), 2000 (första upplagan) Livsmedelsverket/Sapere International.

Text

Stina Algotson, Lars Eriksson

Redaktör

Stina Algotson

Referensgrupp

Emma Ejre, Tranellska Gymnasiet
Heinz Glöckler, Visita
Miriam Bagner-Jensmar, Tumba gymnasium
Marina Nilsson, HRF och UHR
Oscar von Reis, Visita
Kersti Wittén, Visita och UHR

Produktion Tills.se

Illustrationer Stina Wirsén

Foto Mats Borg

Omslag AI-generad av Jesper Fermgård

ISBN 978-91-88535-26-9

2024

Filmer

Produktion: Mats Borg

Medverkande studenter: Loke Hauge, Ally Hellsten, Gabriella Kjellström, Melker Kruse, Emma Nagou Wikström, Tilda Pihlstrand, Robin Thimén, Niklas Willhardt.
Samtliga vid Restaurang- och hotellhögskolan, Örebro universitet

Manus: Lars Eriksson

Voice over: Lisa Förare Wihnblad och Mats Borg

Tack till

Restaurang Nationalmuseum och
Julius Wallmo Gastronomi

Du hittar filmerna här www.bfuf.se/play/

Sprid gärna *Restauranghantverk med alla sinnen* till yrkesgymnasier och bransch.

