

Zajęcia projektowe: Dobrze jemy ze szkołą na widelcu

O smaku, ziołach i uważnym jedzeniu

Od kilku dni lało jak z cebra, więc Jaś, Ela i Marchwian nie mogli wychodzić na dwór. Królik, z natury ruchliwy i ciekawski, wciąż narzekał na nudę. Dlatego dzieci, by trochę poprawić mu humor, zaproponowały wspólne przygotowanie sałatki ze świeżymi ziołami. Gotowanie szybko przerodziło się we wspólną zabawę. Okazało się bowiem, że Marchwian nie zna wszystkich ziół i nie wie, po co dodaje się je do jedzenia. Dotychczas jadł je wyłącznie same, jako przekąskę. Jaś i Ela najpierw pozwolili mu je powąchać i ich spróbować, a potem wpadli na pomysł, by pobawić się w zgadywanki. Nawet rodzice chętnie się przyłączyli. – Jak to dobrze, że sporo wiem o świeżych ziołach – roześmiała się mama, gdy wygrała kolejną turę zgadywanek. – Ale zwyciężyłam wyłącznie dlatego, że mogłam używać różnych zmysłów. Marchwian koniecznie chciał się dowiedzieć, jakie zmysły mama ma na myśli. Dlatego po skończonej zabawie dzieci wszystko mu wytłumaczyły. – Od dziś będę jadł uważniej, by smakować jedzenie wszystkimi zmysłami – podsumował królik. – Nawet zwykła marchewka jest pyszna i wspólnie pachnie i chrupie! A czy wy wiecie, po co w kuchni stosujemy świeże zioła i którymi zmysłami możemy je rozpoznać? Jeśli nie, nie szkodzi, bo to właśnie im poświęcone są nasze dzisiejsze zajęcia.

Co to jest smak?

Jak możemy go rozpoznać?

Jakie smaki znacie?

Jaki jest wasz ulubiony smak i w jakiej potrawie możecie go spotkać?

Co oznacza, że ktoś ma dobry smak? (Chodzi o dobry gust).

Co oznacza, że zjedliśmy coś ze smakiem? (Jedzenie sprawiło nam przyjemność).

Co oznacza, że ktoś jest czymś zniesmaczony? (Jest zde gustowany, niezadowolony, rozczarowany).

Królik Marchwian znów ma dla was kilka ciekawostek. Czy wiedzieliście, że oprócz czterech podstawowych smaków wyróżniono jeszcze jeden, nazywany „umami”? Na początku XX. wieku japoński profesor Ikeda badał potrawę „katsuobushi”, zawierającą wodorosty kombu, bardzo popularne w kuchni azjatyckiej. Jego zdaniem smak kombu był zupełnie inny niż znane nam smaki. Okazało się, że kombu zawiera kwas glutaminowy, który nie tylko smakuje inaczej, ale też wzmacnia pozostałe smaki. Naturalny smak umami występuje w produktach bogatych w białko, takich jak mięso, sfermentowanych (np. ser parmezan), borowikach czy niektórych warzywach (pomidory, zielony groszek). Możecie w domu sprawdzić, czy dacie radę go wyczuć.

Lubicie smak goździków? Jeśli tak, to pewnie spodobałoby się wam na dworze cesarza Chin. Dawniej dworzanie rozmawiając z władcą, musieli żuć goździki, aby mieć ładny zapach z ust. Dziś żucie goździków pomaga nam np. na ból zęba, dzięki temu, że zawierają substancje znieczulające. A czy wiecie, czego jeszcze można użyć, by poradzić sobie z nieświeżym oddechem? Wystarczy kilka listków mięty, która zawiera mentol. Listki mięty możemy po prostu żuć albo przygotować z nich pyszny napar. Latem miętę warto dodać np. do lemoniady, dzięki czemu będzie jeszcze bardziej orzeźwiająca. Mięta to roślina całoroczna, więc z jej właściwości można korzystać nie tylko wtedy, gdy jest gorąco.

Zadanie do zrealizowania wspólnie z dziećmi:

Siejemy rzeżuchę – na watę kosmetyczną zwilżoną wodą wysiewamy nasiona rzeżuchy. Dziecko ma za zadanie regularnie podlewać rzeżuchę. Roślinki można wykorzystać do posypania np. kanapki z jajkiem.