

A LOS ORÍGENES DEL GUSTO

TUTORIAL - Cómo preparar el curso



www.slowfood.com

A LOS ORIGENES DEL GUSTO



Cofinanciado por la D.G. de Agricultura y Desarrollo



KIT " A LOS ORÍGENES DEL GUSTO"

Despertando y entrenando los sentidos, la educación del gusto de Slow Food ayuda a redescubrir las alegrías de la comida y a comprender la importancia de saber de dónde proviene aquello que consumimos, quién lo produce y cómo. La alimentación moderna, desde siempre un rasgo distintivo de todas las culturas, se ha "uniformado" para adaptarse cada vez más a un paladar global. El sentido del gusto es un don que una vez lo conocemos nos permite desvelar y apreciar los matices sutiles y la rica variedad de los aromas. Saber apreciar los alimentos, la sociabilidad, la labor de los productores y la importancia de la variedad y de la biodiversidad, es un valor clave de la filosofía de Slow Food.

El kit "**A los Orígenes del Gusto**" contiene un curso de educación sensorial, disponible en diferentes lenguas, y proporciona algunas ideas a quienes desean entrenar sus sentidos para aprender a distinguir la comida de calidad y ejercer opciones alimentarias responsables. Se trata de un kit versátil, que puede ser usado por grupos de cualquier dimensión y edad: 1500 personas durante la celebración de Terra Madre 2008, o unos pocos comensales sentados en torno a una mesa para cenar. Es apropiado como instrumento para ser usado en clase y se puede adaptar a edades y culturas diversas.

VÍDEO: el vídeo, con un divertido enfoque pleno de animaciones y narrado por escolares, muestra el funcionamiento de los órganos sensoriales y los ejercicios a seguir si se desea adiestrarlos y usarlos con conocimiento. Duración: 14'

CURSO SENSORIAL: el curso acompaña a los participantes en un viaje a través del sentido del gusto, utilizando ingredientes fáciles de conseguir y juegos prácticos. Sus seis etapas permiten ejercitar todos los sentidos: gusto, vista, olfato, tacto y oído. La sexta etapa está dedicada a la polisensorialidad. Los participantes exploran de cerca el aspecto sensorial de la comida mediante una serie de juegos. Duración de cada etapa: 10'

DEGUSTACIÓN: una oportunidad para utilizar lo recién aprendido con una degustación guiada de tres tipos de manzana y tres tipos de chocolate. Duración: 30'

Para seguir el curso, el kit suministra:

- El manual “En qué sentido” – El primer instrumento de aprendizaje creado por Slow Food para adultos que pretenden dirigir y organizar actividades de educación sensorial para niños u otros adultos.
- La guía “A los orígenes del gusto” – Que contiene las instrucciones para desarrollar los ejercicios que se proponen durante las seis etapas sensoriales del curso. Las animaciones del DVD se usan para explicar ulteriormente el funcionamiento de los sentidos. Al final de la guía se proporcionan asimismo las correspondientes soluciones de cada ejercicio.
- DVD con vídeo
- Pistas acústicas para la etapa sensorial dedicada al oído
- Grabación audio para la degustación guiada



TUTORIAL – CÓMO PREPARAR EL CURSO

NÚMERO ESTIMADO DE PARTICIPANTES

Las siguientes cantidades están adaptadas para un grupo de 100 -150 participantes. Se aconseja contar con una estimación del número de participantes antes de comenzar el curso.

LOCALES

- Para el vídeo, de ser posible se debe usar una estancia separada y silenciosa. Si se usa un proyector la estancia debe estar suficientemente oscura. Se necesitan un reproductor de DVD, un dispositivo audio y un proyector (o un televisor con pantalla suficientemente grande), y sillas para los participantes.
- Para el curso sensorial es necesario contar con una gran estancia en la que todos puedan desplazarse entre las diversas etapas sin necesidad de hacer fila. Cada uno de los ejercicios requiere una mesa a la altura de la vista (2 mesas largas para la etapa del gusto).
- Para la degustación hay que preparar una sala con mesas y sillas (la cantidad depende del número de personas presentes).
- La guía audio se puede reproducir en lectores mp3 o, si todos los participantes hablan la misma lengua, escuchar en volumen alto.
- Sala para la preparación: debe estar junto a la sala de degustación.

SALA DE PREPARACIÓN

- 2 mesas
- cuchillos
- 2 tablas para picar
- 200 platitos de cartón (biodegradables si es posible)
- 100 mantelillos de papel
- 2000 vasos de plástico biodegradable (a usar para la degustación y para enjuagar la boca después de cada ejercicio)
- 1000 vasitos de plástico biodegradable (para los ejercicios de la etapa del gusto y de la polisensorial)
- 1 rotulador negro (para marcar los platos de la degustación y los vasos de los ejercicios)
- 2-3 cucharillas
- 2-3 embudos
- 100 servilletas de papel
- cesta para los residuos
- 100 lapiceros (opcionales, para distribuir junto a la guía)

ASISTENTES DURANTE EL EVENTO

- Si los participantes llegan en grupos por separado, puede ocuparse de ellos un solo asistente durante todas las fases del curso.
- Para el vídeo: contar con una persona para poner en marcha el vídeo y distribuir las guías y los lapiceros.
 - Para los ejercicios: contar con dos personas para los ejercicios del gusto, una para la vista, una para el olfato y el tacto, una para el oído y una para la etapa polisensorial e (6 persone en total).



- Para la degustación: prever una persona que porte los platos y el agua y limpie los manteles para los visitantes.
- Para la preparación: de ser posible debería estar terminada antes de la actividad (botellas listas para los ejercicios, platos y vasos marcados). Durante el evento es suficiente una persona para preparar los platos para la degustación y cortar las manzanas y el chocolate.

TIEMPOS

Es un punto fundamental a fin de que la actividad trascurra correctamente. Slow Food aconseja realizar una prueba antes del evento, de forma que se puedan resolver eventuales problemas de tiempo. Por ejemplo, la pectina en el ejercicio polisensorial debe estar disuelta en agua caliente, por tanto la solución ha debido ser preparada por anticipado, o bien hay que prever algún modo de calentar el agua in situ.

Algunos de los ingredientes pueden ser difíciles de conseguir, por ejemplo la thiourea y los ácidos, y está bien planificar los tiempos necesarios para la orden y envío de estos ingredientes en las semanas precedentes al evento (tres semanas son normalmente suficientes para los pedidos online).

Según sea el número de participantes, considerar un par de horas para marcar todos los platos y los vasos (para los ejercicios del gusto y de la etapa polisensorial) y para preparar las soluciones, en caso de que esto no se haya hecho antes del evento.

LISTA DE LA COMPRA PARA LOS DÍAS DEL EVENTO

NOTA: esta lista responde a las cantidades de mezclas e ingredientes. No comprende materiales como los recipientes, que pueden cambiar según la creatividad y la disponibilidad de los organizadores. Las cantidades varían según sea el número de participantes previsto.

ACQUA

Presumiendo 100-150 participantes en el curso: con una botella de agua de 1 litro se rellenan 80 vasitos (llenos hasta la mitad).

1. Ejercicio 2 del gusto: 10 botellas
Ejercicio 3 del gusto: 6 botellas
Ejercicio polisensorial: 4 botellas
2. Para el ejercicio 2 del olfato y el ejercicio 2 de la vista hacen falta tarros de vidrio de 150 ml, rellenos con 100 ml de agua.
1-2 botellas al día deberían ser suficientes.
3. Agua para enjuagarse la boca después de los ejercicios 1, 2 y 3 del gusto y después del ejercicio polisensorial: 20 botellas
4. Agua para la degustación: 10 botellas

Agua total necesaria: 52 botellas de agua de 1 litro



CURSO SENSORIAL - EJERCICIOS

GUSTO

Ejercicio 1

1 paquete de papelillos impregnados de thiourea (cada paquete contiene 100 papelillos, que pueden ser divididos en dos si fuera necesario).

Ejercicio 2

DULCE: 20 gr de azúcar semolado (8 cucharadillas)

ÁCIDO: 2 - 4 gr de ácido tartárico (1 cucharadilla)

UMAMI: 6 gr de ácido glutámico (1,5 cucharadillas rasas)

SALADO: 3 - 5 gr de sal (2 cucharadillas)

AMARGO: 8 - 12 ml de extracto soluble de quina (3-5 cucharadillas)

Ejercicio 3

ASTRINGENTE: 3 - 5 gr de ácido tánico (2 cucharadillas)

PICANTE: 2 - 4 gr de pimienta de cayena en polvo (1 cucharadilla)

FRESCO: 1 botellita de aceite esencial de menta

VISTA

Ejercicio 1

En alternativa a los disquitos de color que se aconsejan en la guía, se puede imprimir en colores el archivo "SIGHT" y recortar los cuadraditos.

Ejercicio 2

20 gr de borotalco

OLFATO

Ejercicio 1

(Podría ser necesario sustituir estos productos durante el evento)

- 1 - 2 bananas
- 50 gr de café en granos
- 2 ramitas de canela
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 2 varitas de vainilla

Ejercicio 2

Usar la misma botella de extracto de menta usada en el ejercicio 3 del gusto.

TACTO

Ejercicio 1

(Podría ser necesario sustituir estos productos durante el evento)

- 3 - 4 manzanas
- 3 - 4 zanahorias
- 3 - 4 kiwis

Ejercicio 2

- 1 pelotita antiestrés de goma
- 1 pelotita de ping-pong



OÍDO

Grabaciones de sonidos de cocina – los archivos están incluidos en un CD en el interior del kit. Para escucharlos se pueden usar reproductores mp3 y auriculares.

POLISENSORIAL

2 - 4 gr de pectina de fruta (1 cucharadilla)

3 - 5 gr de ácido tánico (2 cucharadillas)

DEGUSTACIÓN DE MANZANAS Y CHOCOLATE

La cantidad depende del número de participantes y de la dimensión de los pedazos que se desee ofrecer. Hay que procurarse tres tipos de manzana y tres tipos de chocolate. Normalmente la manzana se corta en 8 partes, y el chocolate se ofrece en cuadraditos de unos 4 cm. Cada participante debería recibir un plato con una parte de cada una de las manzanas y un cuadradito de cada uno de los chocolates. Las manzanas pueden oxidarse si se cortan mucho antes de la degustación. Se trata de un proceso natural: NO añadan ningún tipo de agente antioxidante (p.ej. jugo de limón), por cuanto puede alterar el gusto de las manzanas.



Slow Food®

www.slowfood.com
education@slowfood.com