



## SMAKSNURRAN

### Hur spelar vi?

Med hjälp av smaksnurran kan ni tillsammans på ett lekfullt sätt uppmuntra varandra att smaka på nya livsmedel. De flesta barn smakar gärna och det är viktigt att vuxna visar intresse för vad barn kan. Låt barnen vara smakinspiratörer och utmana också dig som vuxen att prova nya smaker!

Med Kocka på-snurran vill vi skapa en nyfikenhet och en positiv inställning till nya smaker och konsistenser.

Barn äter sådant de tycker om. Barn tycker om sådant de är bekanta med. Bekant blir det som serveras ofta. Kom ihåg att du ibland behöver smaka på samma sak upp till 20 gånger innan smaklökarna vänjer sig och du lär dig tycka om smaken.

## Förberedelser

Hela familjen eller gruppen kan delta i spelet.

- Gör det tydligt att alla har rätt till sin egen upplevelse och att man får tycka olika när det gäller smak. Det finns inget rätt eller fel.
- Alla har rätt att låta bli att smaka. Men det är fint om man första gången vågar sätta maten på tungan. Sen kan man STOPPA och fortsätta en annan gång.

## Spelvarianter:

- A) Välj fyra saker ni har hemma och placera en vid varje fjärdedel av snurran. Ni kan välja att spela yttre eller inre ringen – eller en blandning.
- B) Smakaren: en ny smak i veckan. Snurra på snurran en gång i veckan till exempel på söndag. Om du hamnar på frukt eller bär så bestämmer ni en frukt eller ett bär som du skall smaka på någon dag under veckan. Ni har då tid att köpa hem det ni inte har hemma.
- C) Supersmakaren: en ny smak varje dag. Snurra på snurran varje dag. Beroende på vilken grupp du hamnar på så väljer du något av det som ni har hemma.
- D) Lätta smakaren: I den här varianten behöver man inte ha något att smaka på. Istället kan du beskriva, rita eller räkna upp så många olika varianter som du känner till från den grupp som pilen pekar på.

### Hur gör vi?

Snurra pilen på snurran. Välj ett livsmedel från den bit pilen pekar på.

I varje bit kan du välja mellan två grupper.

Vad ingår i grupperna?

## GRÖNSAKER OCH BÄRTIL

### Bärtil äter mycket morötter!

Till gruppen grönsaker hör alla grönsaker, både som färska och tillagade. Grönsaker kan smakas på på olika sätt, t.ex. hela, i bitar, som stavar, rivna, i tärningar, varma, kalla, mosade, mixade, kokta, stekta, m.m. Till gruppen grönsaker hör också baljväxter och svamp.

**Exempel:** paprika, tomat, gurka, squash, aubergine, olika bönor och linser, kikärtor, svamp, oliver, spenat, rucola, olika kålsorter som vitkål, rödkål, grönkål och brysselkål, selleri, rädisa, groddar, sockerärter, majs, olika salladssorter som isbergssallad och endivesallad, olika löksorter, broccoli, blomkål, olika rotfrukter som morot, kålrot, palsternacka, kålrambali och rödbeta, fänkål, pumpa, rabarber, sparris, gröna ärtor. Välj enligt säsong så smakar det bäst!

## BÄR OCH ÄLGEN

### Älgen äter de bär han hittar i skogen!

Till gruppen bär hör alla bär, både som färska och tillagade. Bär kan smakas på på olika sätt, t.ex. hela, i bitar, mosade, mixade, färska, frysta, kokta, konserverade, torkade, m.m.

**Exempel:** Jordgubbar, hallon, blåbär, björnbär, röda vinbär, svarta vinbär, körsbär, hjortron, havtorn, nypon, slånbär, krusbär och lingon. Välj enligt säsong så smakar det bäst!

## FRUKT OCH ULLIS

### Frukt är godis!

Till gruppen frukt hör alla frukter, både som färska och tillagade. Frukter kan smakas på på olika sätt, t.ex. hela, i bitar, som stavar, rivna, i tärningar, mosade, mixade, kokta, stekta, konserverade, torkade, m.m. Tänk även på att olika sorter av t.ex. äpple kan smaka olika, så prova olika varianter av samma sorts frukt!

**Exempel:** äpple, päron, banan, apelsin, mandarin, clementin, satsuma, ananas, kokos, papaya, sharonfrukt, persimon, carambola, passionsfrukt, avokado, vattenmelon, honungsmelon, nätmelon, pomelo, aprikos, persika, nektarin, plommon, citron, lime, grapefrukt, blodapelsin, kiwi, mango, vindruvor. Välj enligt säsong så smakar det bäst!

## SPANNMÅL OCH POTATIS ISA GRIS

### Isa gris vurmar för potatis!

Till gruppen spannmål hör alla sorter bröd, mjöl, gryn, flingor och alla sädeslag samt potatis. Våga prova många olika sorter av samma livsmedel! De flesta tycker om någon sort av dessa livsmedel, våga därför prova nya varianter, t.ex. fullkornspasta istället för vit pasta, surskorpa istället för en kaka, couscous istället för ris.

**Exempel:** kokt potatis, stekt potatis, potatismos, potatisklyftor, potatisgratäng, fullkornsriss, fullkornspasta, smaksatt pasta, bulgur, fullkornsbulgur, couscous, fullkornscouscous, quinoa, matvete, mathavre, matkorn, rågbröd, fullkornsbröd, olika sorters gryn, olika sorters gröt, olika sorters flingor och müsli, olika sorters knäckebröd och skorpor.

## MJÖLKPRODUKTER PIPSA

### Pudeln Pipsa är en riktig finsmakare och gillar ostar!

Till gruppen mjölkprodukter hör alla livsmedel tillagade av komjölk eller getmjölk.

**Exempel:** kall mjölk, yoghurt, fil, surmjölk, kvarg, crème fraiche, gräddfil, grädde, vispad grädde, hårdost, mjukost, smältost, färskost, grynost, fetaost, ädelostar, delikatessostar, halloumi, gräddfilssås, gräddfilsdipp och glass.

## KÖTT, FISK OCH FÅGEL RUNE BERG

### Rune Berg gillar prickig korv!

Till gruppen hör alla livsmedel som innehåller fisk, broiler, kött eller ägg. Våga prova nya sorters fisk eller kött som du aldrig smakat på förut. Livsmedlen kan ätas i form av helt kött/ fisk, som färs, i bitar, i strimlor, kokt, stekt, ugnstillagat, grillat, rökt, gravat, som gratäng, i soppor, i grytor, i såser, m.m.

**Exempel:** broiler, kalkon, olika sorters fisk som lax, makrill, torsk, sej, sik, abborre, gös, flundra och spätta, räkor, musslor, kräftor, krabba, hummer, ostron, kokot ägg, stekt ägg, äggula, äggvita, griskött, nötkött, lammkött, rådjur, älg, hjort, ren och sjöfågel.

## EXTRA HOLLY GONG

### Till gruppen extra hör nötter och det gillar Holly Gong!

Här finns livsmedel som inte riktigt passar in i någon annan grupp, men som är väldigt spännande att smaka.

**Exempel:** nötter som valnöt, hasselnöt, cashewnöt, pekannöt, paranöt och jordnöt, frön som pumpafrön, solrosfrön och pinjenöt, sötmandel jordnötssmör, vinägrett, senap, ketchup, senapsrelish, kapris, inlagda oliver, hummus, guacamole, pesto, kaviar, kakao, kryddor som oregano, mynta, timjan och basilika, honung och kanel.

## Bra att tänka på när du smakar:

Använd alla dina fem sinnen;  
syn, doft, känsel, hörsel och smak.

### SYN

Börja med att titta på det som du skall smaka. Hur ser det ut? Vilken färg har det? Vilken form har det? Är det stort eller litet? Vilket tillstånd har det – flytande, kladdigt eller annat? Ser det gott ut?

### DOFT

Dofta på livsmedlet. Kan du beskriva doften? Vad påminner doften om?

### KÄNSEL

Sätt livsmedlet på tungan. Hur känns det i munnen? Är det varmt eller kallt? Känns det mjukt eller hårt? När du kommit så här långt kan du välja att STOPPA om du vill! Du var modig som satte det nya livsmedlet i din mun. Nästa gång kanske du också tuggar det!

### HÖRSEL

Tugga tydligt det du har i munnen och håll samtidigt för öronen. Vad hör du för ljud? Vad påminner ljudet om?

### SMAK

Vilka smaker hittar du? Sött, surt, salt, beskt eller umami (t.ex. i lagrad ost, oliver, tomatpuré, kött). Vad påminner smaken dig om? Stämde smaken överens med dina förväntningar? Var smaken i din smak? Nu får du fylla i ditt smakdiplom som du kan hitta på adressen [www.kockapa.fi](http://www.kockapa.fi).