En duft der vækker (jule)minder

Forfattere: Cathrine Terkelsen
Redaktør: Thomas Brahe
Info: Ole G. Mouritsen og Eva Rymann er forfattere til den uddybende artikel "Duften af jul kalder minderne frem".
Faglige temaer: Jul, Erindringer, Smagens fysiologi, Kanel
Kompetenceområder: Madlavning, Måltid og madkultur



Introduktion:

I denne aktivitet skal eleverne opleve, hvor stor betydning lugtesansen har for smagen og erfare, hvordan dufte kan være tæt forbundet til erindringer og følelser. Denne sanseoplevelse skal aktivere elevernes forforståelse om den fysiologiske sans (hvordan vi smager med alle sanser) og danne grundlag for et videre arbejde med smag i relation til jul og julens måltider.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

1	Fortæl eleverne, at de nu skal være med i et lille eksperiment, hvor de skal gætte, hvilket tema jeres næste forløb i madkundskab har.
2	Inddel eleverne i par.
3	Bed eleverne om at lukke øjnene, holde sig for næsen med den ene hånd og række den anden hånd frem.
4	Læg lidt kanel i håndfladen på hver elev. Fortæl dem **ikke,** at det er kanel!
5	Bed eleverne om at dufte til det samtidig - **uden at kigge**! Eleverne må **ikke** sige højt, hvad de dufter. I stedet skal de lukke hånden sammen, åbne øjnene og fortælle deres makker, hvad duften minder dem om uden at bruge ordet *kanel - hvilken højtid, hvilke retter, hvilke stemninger og hvilke minder dukker op?*
6	Diskutér elevernes par-dialoger i plenum, og repetér om nødvendigt den fysiologiske smag (at vi smager med alle sanser). "Nu må I gerne sige højt, hvad I duftede til. Fortæl om de minder/stemninger, retter m.m., som duften mindede jer om... Hvad tror I, at forløbet handler om? Forløbet kalder vi **Smagen af jul**. Hvad tror I, at I skal lære i dette forløb? Ja, vi skal nemlig blive meget klogere på alle de smage, som ofte forbindes med en traditionel dansk jul. Og hvordan er det nu, at vi smager på maden? Ja det er rigtigt, vi smager ikke kun med smagssansen i munden, men med alle sanser – lugtesansen, høresansen, følesansen, synssansen og smagssansen. (Repetér om nødvendigt sanserne og de 5 grundsmage - læs mere om de fem grundsmage her). I dette forløb skal vi bruge alle vores sanser. Men da I duftede til kanelen, oplevede I, at der faktisk også er andre forhold, som kan påvirke jeres smagsoplevelser… Det skal vi tale meget mere om i dette forløb."
7	Generel drøftelse af hukommelsens indvirkning på vores smagsoplevelse og vores forhold til bestemt mad og måltider. "Når vi smager, gør vi det med alle sanser samtidig. Men smagen kan også påvirkes af de tanker, følelser og minder, som I har om maden, allerede inden I putter den ind i munden (læs

mere under uddybende).

I oplevede det selv, da I duftede til kanelen og faktisk kunne smage en hel masse, uden at I reelt spiste kanel; jeres hukommelse fortalte jer, hvordan tingene smagte, fordi I har prøvet at spise dem før. Sådan er det sikkert også med eksempelvis risengrød med kanel. Bare det, at jeg står her og får jer til at tænke på det, giver jer næsten oplevelsen af at smage på det.

Dette skal vi arbejde mere med i forløbet. I forløbet vil I komme til at dufte og smage på andre krydderier, som forbindes med julen. I vil desuden stifte bekendtskab med traditionelle danske juleretter og retter fra andre lande og kulturer, som indeholder disse krydderier. Derudover skal I også selv eksperimentere med julens smage og udvikle nye opskrifter med udgangspunkt i alt det, I har lært om smag og madlavning."

Forberedelser

1 spsk. kanel (her vil være nok til en klasse).

Tip: Til inspiration kan du læse, hvordan en 5. klasse arbejdede med deres smagserindringer fra julen her.

Læringsmål

I denne aktivitet skal eleverne opleve, hvor stor betydning lugtesansen har for smagen og erfare, hvordan dufte kan være tæt forbundet til erindringer og følelser. Denne sanseoplevelse skal aktivere elevernes forforståelse om den fysiologiske sans (hvordan vi smager med alle sanser) og danne grundlag for et videre arbejde med smag i relation til jul og julens måltider.

Fra Fælles Mål sigtes mod i hvert fald følgende færdigheds- og vidensmål:

Smag og tilsmagning:

- Eleven kan skelne mellem forskellige grundsmage, konsistens og aroma
- Eleven har viden om grundsmage, konsistens og aroma

Madens æstetik:

- Eleven kan fortolke sanse- og madoplevelser
- Eleven har viden om sanselighed

Uddybende

Når vi dufter til kanel, forestiller vi os måske en portion dampende risengrød med smørklat i, og vi glæder os til smagen af den. Vi forestiller os måske den hyggelige julestemning, den dunkle belysning, kalenderlyset der brænder, sneen der daler uden for vinduet og den hyggelige julemusik, der spiller i baggrunden…

Smagen begynder nemlig allerede i forventningerne til maden og i alle de forestillinger, som vi har om julemåltidet og måltider generelt. Smagen vækker både forestillinger og bestemte følelser i os, som er med til at bestemme, hvad vi synes om maden og smagen.
På den måde er smag et meget komplekst fænomen. Vi smager ikke kun maden med vores smagsreceptorer/smagsløg på tungen – vi smager med alle sanser (lugtesansen, synssansen, høresansen, følesansen og smagssansen).

Men det er ikke kun de fem sanser, som har betydning for smagen. Personlige præferencer, vaner, livsstil og traditioner spiller også en stor rolle, når det handler om, hvordan vi synes, at maden smager. Smag er ikke blot noget, vi mærker, dufter, hører, smager og ser. Smagen er også i vores tanker, allerede inden vi smager på maden.

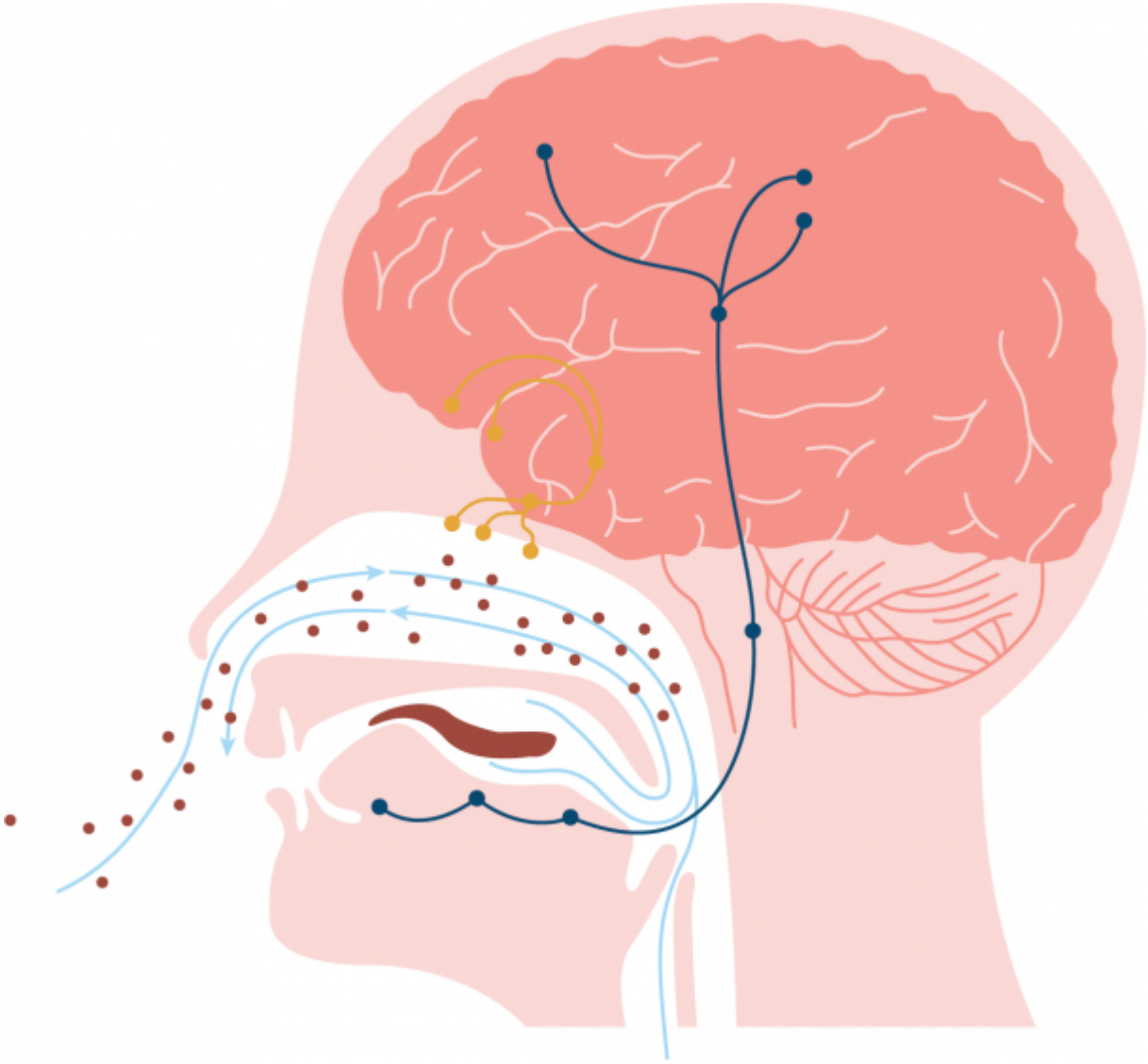
I den følgende artikel kan du få en uddybende forklaring på, hvorfor dufte kan frembringe minder...

Artikel: Duften af jul kalder minderne frem

Følgende artikel er skrevet af Ole G. Mouritsen og Eva Rymann.

Lugt er den fineste og vigtigste del af det, der på engelsk kaldes flavour, og som vi ikke har et helt dækkende ord for på dansk. Madens flavour er den samlede betegnelse for de sanseindtryk fra smag og lugt samt den kemestetiske sans (som kan mærke, når noget er stærkt) og madens tekstur, dvs. den fornemmelse, vi mærker i munden, når vi spiser.

Lugtesansen stimuleres af luftbårne stoffer, som enten frigøres i mundhulen, når vi tygger maden og derigennem finder vej til næsesvælget (retronasalt), eller som frigøres direkte fra maden, inden den kommer ind i munden, og bliver inhaleret gennem næseborene (orthonasalt).



Den retronasale vej er den vigtigste og mest veludviklede rute hos mennesker, mens det modsatte er tilfældet for fx hunde.

I begge tilfælde når lugtstofferne (aromaerne) til næsens loft, hvor specielle lugtceller registrerer lugtstofferne med hundredevis af forskellige receptorer, der formidler en elektrisk impuls gennem den første kranienerve direkte til lugtcenteret i hjernen, dvs. lugtekolben og den orbifrontale cortex, som er en del af tindingelapperne.

Ind i minder, følelser og bedstemors køkken

En mindre del af signalet går til det limbiske system (krybdyrhjernen), som indeholder hjernens centre for erindring, følelser og beslutninger om belønning.

Lugt er derfor en ældgammel sans, som er vigtig for overlevelse og kobling til det underbevidste.

Vi har alle oplevet, at madens lugt eller smag kan bringe os tilbage til fx bedstemors køkken, eller at en bestemt ret eller drik knyttes til en særlig dejlig eller særlig traumatisk oplevelse.

Næse for en billion lugte

Eftersom en given lugt kan aktivere mange lugtreceptorer, er vi i stand til at skelne mellem et enormt stort antal forskellige lugte.

Forskere har for nylig argumenteret for, at mennesket kan skelne 10^{12} - altså en billion - forskellige lugte.

Lugtesansen er meget mere følsom end smagssansen, og nyere forskning har vist, at lugtesansen hos mennesket danner et rumligt billede i hjernen (i lugtekolben) på samme måde, som synssansen gør det på den visuelle cortex.

Lugtbilledet i hjernen

I forhold til andre arter, fx hunden, har vi en meget mindre følsom lugtesans, fordi receptortætheden i næsen er væsentligt mindre. Til gengæld er det område i hjernen, hvor vi behandler sanseindtrykkene fra næsen, meget større og mere sofistikeret.
Derfor er vores lugtesans måske meget mere veludviklet, end vi havde regnet med.

'Billedet' i hjernen af en lugt kan måske sammenlignes med det visuelle billede af et kendt ansigt.
Det kan være med til at forklare, hvorfor lugte og erindringer tit er koblet sammen.

Artiklen indeholder uddrag fra:

- *Ole G. Mouritsen: Smag for naturvidenskaben*
- *Ole G. Mouritsen og Klavs Styrbæk: Smagen af jul*

Læs mere:

I denne artikel kan I læse mere om, hvodan vi smager med alle sanser.