



#KOULU-  
RUOKA-  
PÄIVÄ

## MiniMakukoulu

*Miten näkö- tai hajuaisti voivat muuttaa makukokemusta? Mistä syntyy ruoan maku ja herkullisuus?  
Miten siihen voi vaikuttaa?*

MiniMakukoulu tarjoaa helppoja, hauskoja ja elämyksellisiä oivalluksia ruoan maistamisesta ja makuaistimuksen muodostuksesta. Vaihtoehtoina on kaksi helppo testiä, joista toinen havainnollistaa näköaistin ja toinen hajuaistin vaikutusta makuelämykseen.

### Toimintapisteen tarkoitus on

- tutustua syömiseen ja ruoasta nauttimiseen sekä siinä käytettäviin aisteihin
- tarjota hauskoja oivalluksia omista aisteista ja makuelämyksen muodostumisesta
- innostaa ennakkoluuttomaan kokeilemiseen, maisteluun ja ruokailuun
- antaa työkaluja myös kouluruoan arvioimiseen ja kouluruokailun kehittämiseen

### Kaksi helposti toteutettavaa testiä

- Välillä on väliä -tasting
- Haista mustikka! -tasting

Ohjeet testien järjestämiseen löydät seuraavilta sivuilta!



## Ohjeet Kouluruokapäivän järjestäjälle

# Värillä on väliä-tasting

Näköaisti on tärkeä tekijä makuelämyksessä. Tämän testin tavoitteena on havainnollistaa, kuinka näkö vaikuttaa myös maun aistimiseen. Testi tehdään päärynämehulla, josta puolet värjätään elintarvikevärillä punaiseksi. Jo mehun pelkkä väri saattaa huijata meitä ajattelemaan, että mehu on jonkin tietyn makuista, vaikka makuaisti sanoisi toista. Voit toteuttaa testin vaihtoehtoisesti esim. omenamehulla tai-hillolla.

### **Materiaalit**

- päärynämehujuomaa, esimerkiksi Mehukatti 1 l
- punaista elintarvikeväriä (nestemäinen on helpompi annostella kuin jauhe)
- kirkkaita laseja arviointiin, esim. kertakäyttöiset snapsilasit (2 kpl/osallistuja)
- kaksi kannua, toinen värjäämättömälle ja toinen värjätylle mehulle
- sekoitusväline (esim. vispilä)
- Pöytä tasting-pisteelle

### **1. Ennen Kouluruokapäivän alkamista**

- Hanki tarvittavat aineet.
- Sekoita kaksi kannullista päärynämehua.
- Värjää toinen kannullinen mehua punaiseksi elintarvikevärillä. Lisää väriainetta, kunnes mehu on sopivan punaista. Sopiva väri on tavallisen sekamehun väri.
- Kaada mehut pieniin kirkkaisiin lasihin.

### **2. Kouluruokapäivän aikana**

- Jotta osallistujat eivät arvaa tehtävän ideaa liian aikaisin, ei kannata kertoa heti, että tehtävä on nimenomaan näköaistiin liittyvä.
- Tarjoa jokaiselle osallistujalle kaksi lasia: toisessa on värjäämätöntä mehua ja toisessa värjättyä.
- Pyydä osallistujia arvaamaan ensin ulkonäön perusteella, mitä mehua lasissa on.
- Pyydä sen jälkeen osallistujia maistamaan mehua ja kertomaan, mitä makuja he maistavat mehuissa. Vastasiko mehujen maku värin luomaa odotusta? Oliko jompikumpi mehu parempaa? Punaisesta tulee useimmille mieleen ensimmäisenä vadelma tai mansikka. Kuunnellaan osallistujien mielipiteitä, annetaan osallistujien keskustella keskenään.
- Kun mielipiteet on kyselty, paljastetaan, että kyseessä onkin värjätty päärynämehu.

Ulkonäkö ja väri ohjaavat ja huijaavat jopa asiantuntijoita. Tieteellisessä testissä on esimerkiksi havaittu, että jopa viinialan ammattilaiset maistavat punaiseksi värjättyssä valkoviinissä punaviinille tyypillisiä makuja: tanniininen, marjaisa tms. Samaa viiniä alkuperäisen värisenä arvioidaan kevyeksi ja kukkeaksi tms.



## Ohjeet Kouluruokapäivän järjestäjälle

# Haista mustikka!-tasting

Hajuaisti on tärkeä tekijä makuelämyksessä. Tämän testin tavoitteena on havainnollistaa, kuinka haju vaikuttaa myös maun aistimiseen. Testi tehdään kuivatuilla mustikoilla. Voit toteuttaa testin vaihtoehtoisesti esim. jollain muulla kuivatulla marjalla tai kanelilla (mauste).

### **Materiaalit**

- kuivattuja mustikoita
- tarjoiluastia
- pöytä tasting-pisteelle

### 1. Ennen Kouluruokapäivän alkamista

- Hanki tarvittavat aineet.
- Asettele mustikat tarjoiluastialle.

### 2. Kouluruokapäivän aikana

- Jotta osallistujat eivät arvaa tehtävän ideaa liian aikaisin, ei kannata kertoa heti, että tehtävä on nimenomaan hajuaistiin liittyvä.
- Pyydä osallistujia puristamaan tiukasti nenä sormilla kiinni niin, ettei pysty hengittämään sen kautta.
- Tarjoa sen jälkeen osallistujille yksi mustikka, laittamaan se suuhun, imeskelemään ja pureskelemaan sitä sekä kertomaan, mitä makuja he maistavat. Kuivattu mustikka maistuu makealle, mutta mustikan aromit jäävät usein maistamatta vielä tässä kohtaa.
- Pyydä osallistujia irrottamaan sormet nenältä ja kysy mitä he huomaavat.
  
- HUOM: Jos päädytte käyttämään kanelia (mauste), pyytäkää osallistujia pistämään silmät kiinni ja sulkemaan nenä. Tarjotkaa pieni määrä kanelia teelusikassa osallistujille. Pyytäkää osallistujia pitämään nenä visusti kiinni. Sillmät voi jo avata makustellessa, mikä maku on kyseessä.

Nenä kiinni mikään ei maistu voimakkaalle, mutta kun nenän avaa, hajut tulvahtavat nenään ja sitä kautta ihminen kokee maun voimakkaampana. Ihminen pystyy erottamaan tuhansia eri tuoksua, mutta vain viisi makua. Toisin kuin yleisesti luullaan, on ihmisellä hyvä hajuaisti. Monet aistimukset, jotka me arjessa käsitämme mauiksi, ovatkin hajuja. Tämän takia esimerkiksi nuhaisena ruoka ei maistu juuri miltään.