

OM KORTA

Teksturkorta er eit læremiddel til **læring om smak**.

På korta er det omtale av munnkjensle av maten forklart med underliggjande naturvitskaplege fenomen eller definisjonar.

PLASTISK ELLER ELASTISK

Orda beskriv **kor god maten er til å halde på forma**.

Viss maten ikkje går i stykker, men endrar form etter at ein har trykt på han eller strekt han, så er maten plastisk.

Viss maten igjen får den same forma etter at ein har trykt på han eller strekt han, så er maten elastisk.

TYNTFLYTANDE ELLER TJUKTFLYTANDE

Orda beskriv **viskositeten av væskeaktig mat**, dvs. kor god maten er til å røre seg.

Rører den seg hurtig, er den tyntflytande. Rører den seg langsamt, er den tjuktflytande.

VÅTT, SAFTIG, FUKTIG, TØRT ELLER MJØLETE

Orda beskriv maten si **evne til å frigjere eller sugе til seg vatn**.

Gir maten frå seg vatn, kallar ein den typisk våt, saftig eller fuktig avhengig av kor mykje vatn som blir frigjort. Dersom maten sug (munn) vatn til seg, føler ein at den er tørr. Mjølete mat kan følast både tørr og pulveraktig.

FIBERAKTIG, TRÅDETE ELLER KRYSTALLINSK

Orda beskriv **forma av dei små delane i maten**.

Er delane i maten bøyelege og avlange, kallar ein det trådete eller fiberaktige.

Dersom ein føler at delane er både små, faste og kantete, seier ein at dei er typisk krystallinske.

BLAUT, HARD, FAST ELLER SPRØ

Orda heng saman med **kreftene som skal til for å få dei til å endre form**.

Blaut mat krev få krefter for å endre form.

Hard eller fast mat, krev fleire krefter for å endre form. Hard mat, som knekker og lager støy, blir ofte omtalt som sprø.



MAT- TEKSTURAR



Høgskulen
på Vestlandet



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



SMAG for LIVET

KORT RETTLEIING

Kjøp inn matvarer med forskjellige munnkjensler. Lag grupper på 2-3 personar og smak på matvarene enkeltvis. Bruk teksturkorta og diskuter kva munnkjensle som kjenneteiknar dei enkelte matvarene. Bruk gjerne fleire beskrivingar for kvar matvare.

Diskuter saman om de bruker det same uttrykket for å beskrive munnkjensla.

MAT- TEKSTURAR



Høgskulen
på Vestlandet



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



SMAG for LIVET

MAT- TEKSTURAR



Høgskulen
på Vestlandet



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



SMAG for LIVET

MAT- TEKSTURAR



Høgskulen
på Vestlandet



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



SMAG for LIVET

MAT- TEKSTURAR



Høgskulen
på Vestlandet



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



SMAG for LIVET

KORNA, GROVT, GRYNETE ELLER KREMA

Orda beskriv **teksturen ved forskjellige storleikar av dei små delane i maten.**

Grov, korna mat består av større delar som ein tydeleg kan føle i munnen.

Grynete mat består av små delar.

Krema mat er når delane er så små at dei ikkje kan kjennast enkeltvis i munnen.

KNASANDE, SMULDRANDE, MØR, SEIG ELLER MJØLETE

Orda beskriv **korleis maten fell frå kvarandre.**

Hard mat er mat som lett fell frå kvarandre, er knasande eller smuldrande. Blaut mat som lett kan skiljast, er mør. Er maten blaut eller mjuk, men ikkje kan skiljast, er han seig.

KLEBRIG, KLISTRETE ELLER KLISSETE

Orda beskriv **kor godt maten heng saman eller kleber seg til omgjevnadene.**

Klebrig mat er fuktig og heng godt saman med seg sjølv. Klistrete mat kleber seg fast på f.eks. tunga eller i ganen, og den går i stykker viss ein prøver å fjerne han.

EKSEMPEL PÅ MAT MED TYDELEG MUNNKJENNSLE

Elastisk mat: Gummigodteri, marshmallows, gele, cheddarost.

Plastisk mat: Banan, kokte blaute grønnsaker, nougat, smør, smelteost.

Tyntflytande væske: Vatn, eddik, mjølk, kaffi, te.

Tjuktflytande væske: Honning, saus, olje, ketchup, majones.

Klistrete eller klissete mat: Peanøttsmør, sirup, honning, karamell, sukkerspinn.

Tørr mat: Kjeks, knekkebrød.

Våt, saftig, fuktig mat: Agurk, vassmelon, kokte grønnsaker, appelsin.

Fiberaktig eller trådete mat: Graskar, stangselleri, rabarbra, asparges, kokt kylling.

Krystallinsk mat: Saftis, flaksalt, sukker.

Blaut mat: Honningmelon, avocado, yoghurt, piska kremfløyte.

Fast eller hard mat: Drops, nøtter, parmesan.

Sprø mat: Svinesvor, frisk salat, småkaker, marengs, brødskorpe, friskt eple, gulrot, flatbrød.

Grov, kornete mat: Müsli, hakka mandlar.

Grynete mat: Hummus, gammal mjølk, semulegrynsgraut.

Kremete mat: Fløyteis, majones, crème fraîche.

Knasande, smuldrande mat: Småkaker, knekkebrød.

Seig mat: Tørka bacon, biff jerky.

Mør mat: Kokt fisk eller kjøtt, kokte grønnsaker.

Klebrig mat: Dadlar, tørka fiken, havregraut, risengrynsgraut.

Oljeaktig og feittaktig mat: Spekepølse, olje, smør.

OLJEAKTIG ELLER FEITTETE

Orda beskriv **korleis maten gir frå seg fett til omgjevnadene.**

Gir maten frå seg fett eller olje i munnen, og ein føler det som om eit glatt belegg på tunga eller i ganen, er den feittete eller oljeaktig. Gir matvara frå seg fast feittstoff, kallar ein det ofte feittete. Gir matvara frå seg flytande feitt, kallar ein det oljeaktig.



MAT- TEKSTURAR



MAT- TEKSTURAR



MAT- TEKSTURAR



MAT- TEKSTURAR



MAT- TEKSTURAR

