

OM KORTENE

Teksturkortene er et læremiddel til **læring om smak**.

På kortene finnes beskrivelser av matens munnfølelse forklart med underliggende naturvitenskaplige fenomen eller definisjoner.

PLASTISK ELLER ELASTISK

Ordene beskriver **hvor god maten er til å holde på formen**.

Hvis maten ikke går i stykker, men endrer form etter at en har trykt på den eller strukket den, så er den plastisk. Hvis maten igjen får samme form etter at en har trukket på den eller strukket den, så er den elastisk.

TYNTFLYTENDE ELLER TYKTFLYTENDE

Ordene beskriver **viskositeten av væskeaktig mat**, dvs. hvor god maten er til å bevege seg.

Beveger den seg hurtig, er den tyntflytende.
Beveger den seg langsomt, er den tyktskytende.

VÅTT, SAFTIG, FUKTIG, TØRT ELLER MELETE

Ordene beskriver matens **evne til å frigjøre eller suge til seg vann**.

Gir maten fra seg vann beskriver en den som typisk våt, saftig eller fuktig, avhengig av hvor mye vann som blir frigjort. Dersom maten suger (munn) vann til seg, føles den tørr. Melet mat føles både tørr og pulveraktig.

FIBERAKTIG, TRÅDET ELLER KRYSTALLINSK

Ordene beskriver **formen av matens små deler**.

Er matens deler bøyelige og avlange, kaller en det trådet eller fiberaktige. Dersom delene kjennes både små, faste og kantete, sier en at de er typisk krystallinske.

BLØT, HARD, FAST ELLER SPRØ

Ordene henger sammen med **kreftene som skal til for å få dem til å endre form**.

Bløt mat krever få krefter for å endre form. Hard eller fast mat, krever flere krefter for å endre form. Hard mat, som knekker og lager støy, omtales ofte som sprø.



MAT- TEKSTURER



Høgskulen
på Vestlandet



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



SMAG for LIVET

KORT VEILEDNING

Kjøp inn matvarer med forskjellige munnfølelser. Lag grupper på 2-3 personer og smak på matvarene enkeltvis. Bruk teksturkortene og diskuter hvilke munnfølelser som kjennetegner de enkelte matvarene. Bruk gjerne flere beskrivelser for hver matvare.

Diskuter sammen om dere bruker det samme uttrykket for å beskrive munnfølelsen.

MAT- TEKSTURER



Høgskulen
på Vestlandet



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



SMAG for LIVET

MAT- TEKSTURER



Høgskulen
på Vestlandet



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



SMAG for LIVET

MAT- TEKSTURER



Høgskulen
på Vestlandet



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



SMAG for LIVET

MAT- TEKSTURER



Høgskulen
på Vestlandet



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



SMAG for LIVET

KORNETE, GROVT, GRYNETE ELLER KREMET

Ordene beskriver **teksturen ved forskjellige størrelser av matens små deler.**

Grov, kornet mat består av større deler som en tydelig kan føle i munnen.

Grynet mat består av små deler.

Kremet mat er når delene er så små at de ikke kan kjennes enkeltvis i munnen.

KNASENDE, SMULDRENDE, MØR, SEIG ELLER MELETE

Ordene beskriver **hvordan maten faller fra hverandre.**

Hard mat som lett faller fra hverandre, er knasende eller smuldrende.

Bløt mat som lett kan skilles, er mør. Er maten bløt eller myk, men ikke kan skilles, er den seig.

KLEBRIG, KLISTRETE ELLER KLISSETE

Ordene beskriver **hvor godt maten henger sammen eller kleber seg til omgivelsene.**

Klebrig mat er fuktig og henger godt sammen med seg selv.

Klistrete mat kleber seg fast på f.eks. tungen eller i ganen, og den går i stykker hvis en prøver å fjerne den.

EKSEMPLER PÅ MAT MED TYDELIG MUNNFØLELSE

Elastisk mat: Gummigodteri, marshmallows, gele, cheddarost.

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

Tyntflytende væske: Vann, eddik, melk, kaffi, te.

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

Klissete mat: Peanøttsmør, sirup, honning, karamell, sukkerspinn.

Tørr mat: Kjeks, knekkebrød.

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

Fiberaktig eller trådetete mat: Gresskar, stangselleri, rabarbra, asparges, kokt kylling.

Krystallinsk mat: Saftis, flaksalt, sukker.

Bløt mat: Honningmelon, avocado, yoghurt, pisket kremfløte.

Fast eller hard mat: Drops, nøtter, parmesan.

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

Grov, kornet mat: Müsli, hakkede mandler.

Grynet mat: Hummus, gammel melk, semulegrynsgrot.

Kremet mat: Fløteis, majones, creme fraiche.

Knasende, smuldrende mat: Småkaker, knekkebrød.

Seig mat: Tørka bacon, biff jerky.

Mør mat: Kokt fisk eller kjøtt, kokte grønnsaker.

Klebrig mat: Dadler, tørkede fiken, havregrot, risengrynsgrot.

OLJEAKTIG ELLER FETTETE

Ordene beskriver **hvordan maten gir fra seg fett til omgivelsene.**

Gir maten fra seg fett eller olje i munnen og det føles som om det er et glatt belegg på tungen eller i ganen, er den fettete eller oljeaktig.

Gir matvaren fra seg fast fettstoff, kalles det ofte fettete. Gir matvaren fra seg flytende fett, kaller en det oljeaktig.



MAT- TEKSTURER



MAT- TEKSTURER



MAT- TEKSTURER



MAT- TEKSTURER



MAT- TEKSTURER

