DEN RELIGIØSE SMAKEN



Her blir det lagt vekt på den **religiøse symbolverdien** av maten. Det kan være et **rituelt måltid** eller noe en spiser eller ikke spiser på grunn av tro eller religion.

DEN SANSEDE SMAKEN



Her bruker vi **sansene** våre til å **analysere** maten og hvordan maten **smaker**. Vi bruker de fem sansene: syn, hørsel, føle-, lukte- og smakssansen – og den kemestetiske sans, dvs. sansen for det kalde, varme, sterke og irriterende/stimulerende i maten.

DEN SUNNE SMAKEN



Den sunne smaken handler både om **ernæring** og **trivsel**. Her kan en skille mellom to former for hva som er sunt. Den ene handler om ernæring, og hva en selv forbinder med en **sunn kropp**. Den andre handler om trivsel, som personlig overskudd, sosiale verdier og mental sunnhet/helse.

DEN KJÆRLIGE SMAKEN



Den kjærlige smaken har to spor. Det ene handler om at måltidet er laget og servert med **kjærlighet** og **omsorg** for dem som skal spise maten. Det andre uttrykker måltidet som en **kjærlig relasjon** mellom dem som spiser maten, f.eks. kjærester eller familie.

DEN TRENDY SMAKEN



Den moteriktige smaken handler om at noe er **moderne** eller «trendy» nå. Dette kan handle om å spise en **spesiell plass**, på en bestemt måte eller mat av en **spesiell type**, men som er tilberedt ut fra nåværende motetrender.

DEN MORALSKE SMAKEN



Her skiller en mellom hva vi eller samfunnet fremmer som **rett eller galt**. Fokus er det gode og **ansvarlige liv** der en velger matvarer som blir produsert med hensyn til **bærekraft** og akseptable **produksjonsvilkår**. Den moralske smak er i høy grad avhengig av de normer og den sosiale sammenheng en er i.

DEN UTSØKTE SMAKEN



Den utsøkte smaken beskriver om noe er **velsmakende** eller ikke. Om en **nyter maten** og om den er spesielt god å spise. Denne smaken tar ofte utgangspunkt i minner. Hvorfor nyter en denne retten? Hvordan blir retten servert? Hvordan er måltidet iscenesatt eller komponert?

DEN ØKONOMISKE SMAKEN



Den økonomiske smaken har fokus på **pris**, **mengde** eller hvor eksklusivt produktet er. En lav pris og stor mengde kan oppfattes både positivt og negativt avhengig av matrett eller matvare. Omvendt kan en høy pris og **eksklusivitet** påvirke opplevelsen av smak både positivt og negativt.

Høgskulen på Vestlandet

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet

SMAG for LIVET

DEN SANSEDE SMAKEN

Refleksjonsspørsmål:

- Hvilke grunnsmaker kjenner jeg til og hvilke kjenner jeg i maten?
- Hvilke forventninger får jeg ved synet og lukten av maten?
- Hvilke forskjellige teksturer/konsistenser er til stede, og hvilke følelser vekker de?

DEN RELIGIØSE SMAKEN

Refleksjonsspørsmål:

- Er maten knyttet til et bestemt religiøst ritual eller en tradisjon?
- Hvorfor eller hvordan er akkurat denne smaken knyttet til noe «himmelsk» eller «guddommelig»?

DEN KJÆRLIGE SMAKEN

Refleksjonsspørsmål:

- På hvilken måte kan jeg smake at maten er laget med kjærlighet?
- Hvordan kan maten påvirke relasjoner mellom dem som spiser?

DEN SUNNE SMAKEN

Refleksjonsspørsmål:

- Er måltidet sunt? Hvorfor er det sunt?
- Hvordan bidrar maten og måltidet til min og andre sin trivsel (ikke bare fysisk, men også mentalt?)

DEN MORALSKE SMAKEN

Refleksjonsspørsmål:

- Hvorfor er det politisk eller moralsk riktig å spise slik jeg gjør?
- Hvilke sosiale normer og verdier påvirker mine mat-valg?

DEN TRENDY SMAKEN

Refleksjonsspørsmål:

- Hva er det moteriktige ved maten jeg drikker/spiser?
- Hvorfor eller hvordan kan smaken knyttes til en kultur eller gruppe i befolkningen?

DEN ØKONOMISKE SMAKEN

Refleksjonsspørsmål:

- Hva betyr pris for matvalg og matopplevelser?
- Hva betyr mengde for matvalg og matopplevelser?

DEN UTSØKTE SMAKEN

Refleksjonsspørsmål:

- Hva er det beste ved måltidet og hvorfor?
- I hvilken sammenheng, stemning og årstid smaker denne maten særlig godt?

Høgskulen på Vestlandet
Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet
SMAG for LIVET