DEN RELIGIØSE SMAKEN



Her blir det lagt vekt på den **religiøse symbolverdien** av maten. Det kan vere eit **rituelt måltid** eller noko ein et eller ikkje et på grunn av tru eller religion.

DEN SANSA SMAKEN



Her bruker vi **sansane** våre til å **analysere** maten og korleis maten **smakar**. Vi bruker dei fem sansane – synet, høyrselen, føle-, lukte- og smakssansen – og den kemestetiske sansen, dvs. sans for det kalde, varme, sterke og irriterande/stimulerande i maten.

DEN SUNNE SMAKEN



Den sunne smaken handlar om både **ernæring** og **trivsel**. Her skil ein mellom to former for kva som er sunt. Den eine handlar om ernæring og kva ein sjølv forbind med ein **sunn kropp**. Den andre handlar om trivsel som personleg overskot, sosiale verdiar og mental sunnheit/helse.

DEN KJÆRLEGE SMAKEN



Den kjærlege smaken har to spor. Det eine handlar om at måltidet er laga og servert med **kjærleik** og **omsorg** for dei som skal ete maten. Det andre uttrykker måltidet som ein **kjærleg relasjon** mellom dei som et maten, f.eks. kjærastar eller familie.

DEN TRENDY SMAKEN



Den moteriktige smaken handlar om at noko er **moderne** eller «trendy» no. Dette kan handle om å ete ein **spesiell plass**, på ein bestemt måte eller ete mat av ein **spesiell type**, men som er laga i samsvar med noverande motetrendar.

DEN MORALSKE SMAKEN



Her skil ein mellom kva vi eller samfunnet fremjar som **rett eller gale**. Fokus er eit godt og **ansvarleg liv** der ein vel matvarer som blir produsert med tanke på **berekraft** og akseptable **produksjonsvilkår**. Den moralske smaken avheng i høg grad av dei normene og den sosiale samanhengen ein er i.

DEN UTSØKTE SMAKEN



Den utsøkte smaken dreiar seg om noko er **velsmakande** eller ikkje, dvs, om vi **nyt maten**, og om den er spesielt god å ete. Denne smaken tek ofte utgangspunkt i minne. Kvifor nyt vi denne retten? Korleis blir retten servert? Korleis er måltidet iscenesett eller komponert?

DEN ØKONOMISKE SMAKEN



Den økonomiske smaken har fokus på **pris**, **mengde** eller kor eksklusivt produktet er. Låg pris og stor mengde kan oppfattast både positivt og negativt avhengig av matrett eller matvare. Omvendt kan høg pris og **eksklusivitet** påverke opplevinga av smak både positivt og negativt.

Høgskulen på Vestlandet

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet

SMAG for LIVET

DEN SANSA SMAKEN



Refleksjonsspørsmål:

- Kva for grunnsmakar kjenner eg til, og kva for nokre av dei kjenner eg i maten?
- Kva forventningar får eg ved synet og lukta av maten?
- Kva for ulike teksturar/konsistensar er til stades i maten, og kva for kjensler vekker dei?

DEN RELIGIØSE SMAKEN



Refleksjonsspørsmål:

- Er maten knytt til eit bestemt religiøst ritual eller ein tradisjon?
- Kvifor eller korleis er akkurat denne smaken knytt til noko «himmelsk» eller «guddommeleg»?

DEN KJÆRLEGE SMAKEN



Refleksjonsspørsmål:

- På kva måte kan eg smake at maten er laga med kjærleik?
- Korleis kan maten påverke relasjonen mellom dei som et?

DEN SUNNE SMAKEN



Refleksjonsspørsmål:

- Er måltidet sunt? Kvifor er det sunt?
- Korleis medverkar maten og måltidet til min og andre sin trivsel (ikkje berre fysisk, men også mentalt?)

DEN MORALSKE SMAKEN



Refleksjonsspørsmål:

- Kvifor er det politisk eller moralsk rett å ete slik eg gjer?
- Kva sosiale normer og verdiar påverkar matvala mine?

DEN TRENDY SMAKEN



Refleksjonsspørsmål:

- Kva er det moteriktige ved maten eg drikk/et?
- Kvifor eller korleis kan smaken knytast til ein kultur eller ei gruppe i befolkninga?

DEN ØKONOMISKE SMAKEN



Refleksjonsspørsmål:

- Kva betyr pris for matval og matopplevingar?
- Kva betyr mengde for matval og matopplevingar?

DEN UTSØKTE SMAKEN



Refleksjonsspørsmål:

- Kva er det beste ved måltidet og kvifor?
- I kva samanheng, stemning og årstid smakar denne maten særleg godt?

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