

tillfälle varse vilka extraordinära färdigheter en av hans samiska vänner besitter.

– Rätt som det var stannade han bara skotern och sniffade i luften som en hund; och så hittade han järvpink på en buske! Hans värld är betydligt större än min. Han såg en hel historia där jag inte såg något särskilt. Det motiverade mig att börja kultivera mina sinnen.

”Amerikanska forskare lät ett antal försökspersoner med förbundna ögon följa ett doftspår av chokladparfym på ett fält.”

Luktsinnet samarbetar ofta med smaksinnet, de förstärker så att säga varandra. Men smakupplevelser, precis som lukter, går oss lätt förbi. Man borstar tänderna och dricker morgonkaffe utan att tänka på hur det smakar, trots att man har ungefär 10 000 smaklökar till sin hjälp. Det ökade intresset för gastronomi, vinprovning och mindfulness gör dock att allt fler blir uppmärksamma på smaker och dofter både till vardags och fest. Trädgårdsodlare får också mycket näring för smak- och luktsinnet.

Den vilda naturen är ofta, men inte alltid, mer diskret. Den är full av dofter, lukter och till och med odörer; allt ifrån skönt doftande liljekonvaljer till stinksvampar som luktar ruttet kött och hur mycket som helst däremellan. Vilka är dina egna favoritdofter i naturen? Är de kopplade till något minne? (Det är inte så konstigt i så fall: hjärnans luktcentrum ingår i det limbiska systemet, som är starkt kopplat till känslor och minnen.)

När man smakar på naturen måste man av rena överlevnadsskäl vara mer restriktiv än när man söker sig fram med hjälp av näsan. Man vill, och bör, inte provsmaka om man inte säkert vet vad det är. De mest lättigenkännliga bären som skogshallon, smultron och blåbär och matsvampar som kantarell och karljohansvamp har nog de flesta provat. Men hur smakar granskott eller tranbär? Roten på en stensöta? Det finns en hel del lite mer ovanliga smaker som man tryggt kan prova på. I böcker som *Naturens läckerheter* av Inger Ingmanson och *Vanliga vilda växter till mat, krydda, hälso- och kroppsvård* av Pelle Holmberg och Marie-Louise Eklöf kan du få goda råd.

Prova själv: Efter regnet

Gå ut strax efter ett regn och sök reda på så många olika dofter du kan. Slut ögonen och stanna en god stund vid varje. Försök att hålla fokus på doften så länge du kan utan att låta ovidkommande tankar distrahera dig. Gå vidare till nästa doft när du är nöjd.

Prova själv: Smaka med omsorg

Plocka ett skogsbär eller ett harsyrablاد (eller något annat smakrikt). Slut ögonen och lukta på föremålet. Lägga det sedan på tungan och låt det vila där en stund. Känner du smaken? Förändras salivutsöndringen? För runt föremålet i munnen. Tugga sedan lite försiktigt och lägg märke till vad som händer. Svälj och försök att känna om du kan följa färden ner genom matstrupen.