

CALENDARIO DE RECETAS



Nivel educativo: cualquier nivel que quiera participar.

Áreas de contenidos: conocimiento del medio y lenguas.

Duración de la actividad: 4 horas.

Número de participantes: 15/20 alumnos/as (según la ratio del centro o nivel educativo).

Espacio: aula y centro de mayores.

Objetivos:

- Promover el consumo de alimentos saludables, locales, de temporada y la apuesta por recetas sostenibles.
- Fomentar la interacción entre generaciones, promoviendo el intercambio de conocimientos y experiencias.
- Fomentar el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y de autonomía personal.
- Colaborar mediante el trabajo en equipo e intercambiar experiencias y conocimientos.

Materiales y recursos:

- Materiales de escritura: papeles, bolígrafos, marcadores...
- Equipos tecnológicos: proyector, pantalla, ordenadores o tabletas, cámara de foto o vídeo y acceso a internet si es necesario.
- Utensilios de cocina: delantales, guantes, cubiertos, platos, sartenes, ollas...

Descripción del taller:

Este taller intergeneracional (entre alumnos/as de un centro educativo y personas mayores de una residencia o centro de día de la localidad) puede ser una experiencia enriquecedora y divertida para todos los participantes. Juntos, tienen que construir un calendario – recetario utilizando alimentos de temporada en cada uno de los meses del año. A continuación, se propone una estructura detallada de cómo podría desarrollarse esta propuesta.

1. Introducción:

El taller comienza con una presentación de los participantes, donde tanto los alumnos como las personas mayores se conozcan y compartan un poco sobre sí mismos. Esto generará vínculos necesarios para enfrentarse a las siguientes fases y desarrollarlas adecuadamente.

2. Investigación:

El alumnado hará una búsqueda sobre qué frutas, verduras y hortalizas están de temporada cada mes. Para ello utilizarán fuentes de información diversas: libros de recetas, acceso a páginas de internet, entrevistas a agricultores o vendedores locales, etc. Una vez finalizada la búsqueda, se pondrán en común las conclusiones en el aula y se creará una lista de alimentos de temporada mensuales.

3. Creación de recetas:

Cuando la lista de alimentos organizados por meses, estaciones o temporadas esté finalizada, se visitará a los mayores en su centro para contarles la información recopilada y contrastar las conclusiones con su sabiduría popular. Después de compartir ideas, se dividirán los meses por parejas (compuestas por una o varias personas mayores y uno o varios niños/as).



Cada pareja o grupo de trabajo se pondrá manos a la obra para redactar una receta adecuada al mes y alimento que le haya sido asignado.

Cada grupo puede compartir recetas familiares que utilicen alimentos de temporada. Las personas mayores pueden contar historias o anécdotas relacionadas con esas recetas, lo que añade un valor emocional al proceso. Juntos, redactarán la receta final añadiendo los ingredientes, el proceso y consejos prácticos de conservación o reducción de desperdicio.

4. Creación del Recetario:

Una vez finalizadas todas las recetas, el alumnado trabajará en la creación de un recetario. Pueden elegir un formato de calendario, donde cada mes se incluya la receta redactada por el grupo de trabajo respectivo. Es el momento de ponerse creativos/as y crear productos finales con fotos, ilustraciones, dibujos... Pueden utilizarse herramientas artísticas manuales o de diseño gráfico digital.

5. Cocina en Vivo:

Si es posible, organizar una sesión de cocina donde los participantes preparen algunas de las recetas del recetario juntos. Esto no solo es divertido, sino que también permite a los alumnos aprender habilidades sociales mediante la interacción con las personas mayores.

6. Difusión:

Para finalizar, se pueden imprimir copias de los calendarios – recetarios y repartirlas a la comunidad educativa. Las recetas pueden incluir QR con la información que quieran, por ejemplo, información sobre el centro de mayores, sobre los ingredientes de temporada y sus beneficios...

