

# CALENDARI DE RECEPTES



Nivell educatiu: qualsevol nivell que vulga participar.

Àrees de continguts: coneixement del medi i llengües.

Duració de l'activitat: 4 hores.

Nombre de participants: 15/20 alumnes/as (segons la ràtio del centre o nivell educatiu).

Espai: aula i centre de majors.

## Objectius:

- Promoure el consum d'aliments saludables, locals, de temporada i l'aposta per receptes sostenibles.
- Fomentar la interacció entre generacions, promovent l'intercanvi de coneixements i experiències.
- Fomentar el desenrotllament d'habilitats socials, emocionals i d'autonomia personal.
- Col·laborar mitjançant el treball en equip i intercanviar experiències i coneixements.

## Materials i recursos:

- Materials d'escriptura: papers, bolígrafs, marcadors...
- Equips tecnològics: projector, pantalla, ordinadors o tauletes, càmera de foto o vídeo i accés a internet si és necessari.
- Utensilis de cuina: davantals, guants, coberts, plats, paelles, olles...

## Descripció del taller:

Aquest taller intergeneracional (entre alumnes/as d'un centre educatiu i persones majors d'una residència o centre de dia de la localitat) pot ser una experiència enriquidora i divertida per a tots els participants. Junts, han de construir un calendari – receptari utilitzant aliments de temporada en cadascun dels mesos de l'any. A continuació, es proposa una estructura detallada de com podria desenvolupar-se aquesta proposta.

### 1. Introducció:

El taller comença amb una presentació dels participants, on tant els alumnes com les persones majors es coneixen i compartiquen un poc sobre si mateixos. Això generarà vincles necessaris per a enfrontar-se a les següents fases i desenrotllar-les adequadament.

### 2. Investigació:

L'alumnat farà una busca sobre quines fruites, verdures i hortalisses estan de temporada cada mes. Per a això utilitzaran fonts d'informació diverses: llibres de receptes, accés a pàgines d'internet, entrevistes a agricultors o venedors locals, etc. Una vegada finalitzada la busca, es posaran en comú les conclusions a l'aula i es crearà una llista d'aliments de temporada mensuals.

### 3. Creació de receptes:

Quan la llista d'aliments organitzats per mesos, estacions o temporades estiga finalitzada, es visitarà als majors en el seu centre per a explicar-los la informació recapitulada i contrastar les conclusions amb la seua saviesa popular. Després de compartir idees, es dividiran els mesos per parelles (compostes per una o diverses persones majors i un o diversos xiquets i xiquetes).



Cada parella o grup de treball es posarà a la feina per a redactar una recepta adequada al mes i aliment que li haja sigut assignat.

Cada grup pot compartir receptes familiars que utilitzen aliments de temporada. Les persones majors poden contar històries o anècdotes relacionades amb eixes receptes, la qual cosa afig un valor emocional al procés. Junts, redactaran la recepta final afegint els ingredients, el procés i consells pràctics de conservació o reducció de malbaratament alimentari.

#### 4. Creació del Receptari:

Una vegada finalitzades totes les receptes, l'alumnat treballarà en la creació d'un receptari. Poden triar un format de calendari, on cada mes s'inclouga la recepta redactada pel grup de treball respectiu. És el moment de posar-se creatius/ves i crear productes finals amb fotos, il·lustracions, dibuixos... Poden utilitzar-se ferramentes artístiques manuals o de disseny gràfic digital.

#### 5. Cuina en Viu:

Si és possible, organitzar una sessió de cuina on els participants preparen algunes de les receptes del receptari junts. Això no sols és divertit, sinó que també permet als alumnes aprendre habilitats socials mitjançant la interacció amb les persones majors.

#### 6. Difusió:

Per a finalitzar, es poden imprimir còpies dels calendaris – receptaris i repartir-les a la comunitat educativa. Les receptes poden incloure codis QR amb la informació que vulguen, per exemple, informació sobre el centre de majors, sobre els ingredients de temporada i els seus beneficis...

