

RECEPTES INFLUENTS



Nivell educatiu: Formació professional, Batxillerat, Centre Ocupacional i CFGM.

Àrees de continguts: coneixement del medi, art i llengües.

Duració de l'activitat: 5 hores.

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

Espai: preparació a l'aula, comerços locals i cuina del centre.

Objectius:

- Promoure el consum d'aliments saludables, locals, de temporada i l'aposta per receptes sostenibles i de cultures diverses.
- Previndre el malbaratament alimentari i promoure la cuina d'aprofitament.
- Fomentar el desenrotllament d'habilitats socials, emocionals i d'autonomia personal.
- Conscienciar sobre el bon ús de les xarxes socials amb finalitats positives.
- Col·laborar mitjançant el treball en equip i intercanviar experiències i coneixements.
- Afermar l'adquisició de competències d'organització personal i la gestió de l'espai, el temps i els ingredients.

Materials y 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:

Este taller unix l'amor per la cuina saludable, la cura del planeta amb l'aposta pels aliments de temporada i l'actual ús de les xarxes socials en la vida quotidiana del nostre alumnat. Per tant, les receptes influents són aquelles que els xiquets i xiquetes del centre pensen, planifiquen, preparen i compartixen amb la seua comunitat educativa. Per a aconseguir-les el taller necessita la següent estructura:

1. Introducció:

El taller comença amb una breu xarrada sobre la importància de l'alimentació sostenible i saludable. Es pot fer una explicació teòrica, una xarrada conjunta o un debat reflexiu on discutir, aprendre i compartir conceptes com ara la temporalitat dels aliments, la reducció del desaprofitament alimentari i la diversitat cultural en la cuina. És el moment de conscienciar-se sobre el consum de productes locals, frescos i de temporada i dels seus múltiples beneficis com el suport als agricultors i comerços locals o la reducció de la petjada de carboni en el trajecte dels productes del camp fins al plat.

2. Selecció de Receptes:

La proposta contínua amb l'elecció de receptes per part de l'alumnat. És essencial que, adaptant-se al nivell educatiu, es redacten les receptes i que estes actuen com un pla per a la compra i preparació dels ingredients del plat. Cada participant (o grup de participants) investiga i tria una recepta que li agrada. S'anima als estudiants a investigar sobre l'origen de les seues receptes i a compartir anècdotes personals relacionades amb elles. Això no sols fomenta la creativitat, sinó que també enriquit el taller amb diverses tradicions culinàries. D'altra banda, és important que no obliden recalcar perquè els ingredients principals estan de temporada en aquest moment.

3. Mercat Local:

Abans de començar a cuinar, els alumnes visiten un comerç d'alimentació local pròxim, on poden triar els ingredients frescos i de temporada. Els poden oferir consells sobre com seleccionar fruites i verdures, i se'ls anima a preguntar als venedors/as sobre l'origen dels productes. Este pas és fonamental per a connectar als estudiants amb la comunitat i amb la procedència dels seus aliments.

4. Preparació de les Receptes:

Ja al centre amb els ingredients preparats en la cuina, els alumnes es dividixen en grups segons les receptes triades. Cada grup rep un espai de treball i els ingredients necessaris. Durant la preparació, es poden compartir consells sobre com aprofitar al màxim cada ingredient, així com tècniques de conservació per a evitar al màxim el malbaratament.

En cas de no comptar amb un espai adaptat en el centre, aquestes receptes poden preparar-se a casa i gravar-se.