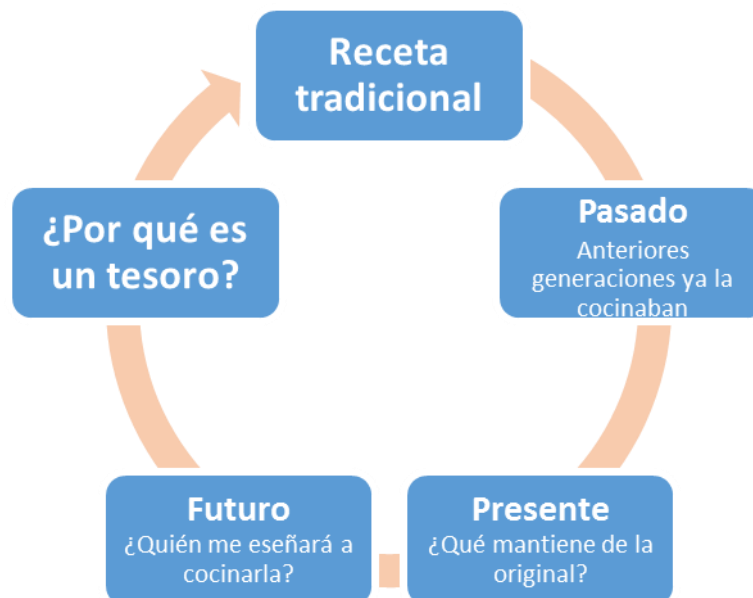


Tesoros de cuchara y tenedor

La cocina mediterránea

Técnica de entrevista: Un tesoro de cuchara y tenedor

Fase1. Entrevista a nuestros mayores sobre:
¿Desde cuándo es costumbre cocinar esta receta en casa?



Fase 2. Analizan en equipo la información obtenida sobre



Fase 3. Presentan en equipo el trabajo de entrevistas y de análisis, y qué motivos argumentan los entrevistados para considerar su receta tradicional, como un "tesoro de cuchara y tenedor".

En muchos hogares podemos encontrar tesoros de cuchara y tenedor que se transmiten de generación en generación. Recetas de cocina que aún y acogiendo nuevos ingredientes o técnicas de cocina, constituyen la sabiduría culinaria de cada familia. Descubriéndolas aprendemos como se construyó uno de los estilos de alimentación más saludables del planeta.

CONSUM, como asociación de consumidores comprometida con su entorno, pone a disposición de la comunidad escolar herramientas educativas que fomentan la alimentación saludable y el consumo responsable en beneficio de la salud, de la comunidad y del medio ambiente.

Técnica de entrevista: Un tesoro de cuchara y tenedor

Desarrollo de propuestas

Os proponemos un tema de investigación familiar y posterior trabajo en equipo para descubrir sobre las recetas tradicionales que se cocinan en casa. Entrevistando a familiares de diferentes generaciones concluirán que la herencia de costumbres y tradiciones en la cocina, es otro de los factores que ayudan a construir y mantener la dieta mediterránea.

a) Objetivos

- .Aprovechar la sabiduría culinaria como elemento de relación intergeneracional
- .Descubrir la procedencia de recetas y tradiciones familiares (herencia)
- .Reconocer el hogar como elemento de consolidación de hábitos saludables
- .Identificar la dieta mediterránea en las recetas y tradiciones

b) Metodología

1. Motivación inicial. Descubrir las recetas tradicionales que se comen en casa y cómo se remonta a diversas generaciones familiares, puede ayudar a entender el concepto de herencia cultural de la dieta mediterránea.

A través de la lluvia de ideas anima a tus alumnos a que te digan las recetas típicas o tradicionales que conocen y también si les gustan o no, cuando los comen y cocinan en casa.

Escoge las 5 o 6 que más han gustado, o han sido más nombradas, y asigna una a cada alumno/a, de manera que luego puedas hacer equipos homogéneos.

2. Trabajo de descubrimiento. Utilizando la técnica de entrevista, los alumnos recabarán información de manera individual apoyándose de la ficha de campo 1. Opcionalmente pueden grabar la entrevista. Es un trabajo de investigación familiar, si es posible de generaciones anteriores (abuelos, bis-abuelos, tíos-abuelos...), con el objetivo de averiguar sobre la propia receta y sobre cómo aprendieron a cocinarla.

3. Trabajo en equipo. Distribuyendo la clase en equipos y por recetas, analizan algunos elementos que resultan comunes, como los ingredientes, de quién la aprendieron y cuando la preparan. El objetivo es comprender que la dieta mediterránea, además de una combinación de alimentos saludables, es también la herencia cultural de recetas y costumbres.

A partir de la información recogida en la ficha de campo 2, preparan un mural. En la presentación también pueden apoyarse

4. Puesta en común. Cada equipo presenta a sus compañeros su investigación y análisis apoyándose en el mural, las conclusiones que les han llevado a determinar que su receta es un Tesoro de cuchara y tenedor. En esta fase puede ser interesante apoyarse también en las entrevistas grabadas.

c) Criterios de evaluación

Si necesitas criterios de evaluación para valorar el aprovechamiento que los alumnos han hecho del trabajo, aquí te sugerimos algunos:

- . ¿Entienden que la dieta mediterránea es también una herencia cultural de recetas y costumbres?
- . ¿Entienden que la dieta mediterránea es un concepto abierto a nuevos ingredientes y nuevas técnicas culinarias?
- . ¿Entienden que su futura participación en esta herencia cultural es necesaria para seguir construyendo y manteniendo la dieta mediterránea?

Tesoros de cuchara y tenedor. Ficha campo 1. Trabajo individual

<p>Indícale lo siguiente a la persona que vas a entrevistar: En clase estamos haciendo un trabajo sobre las recetas tradicionales. Sobre cómo se han cocinado y transmitido en nuestra familia. Me gustaría preguntarte algunas cosas sobre la siguiente receta de cocina que me ayudaran a entender de dónde viene la costumbre de hacer esta receta en nuestra familia.</p>	
Nombre de la receta típica a investigar:	
Investigo sobre ella con: (indica nombre y vínculo familiar)	
¿Cuántos años tienes y dónde naciste?	
El pasado de la receta	
¿Quién te enseñó a cocinarla? (indica el vínculo familiar)	
¿Qué utilizabais para cocinarla? (Cocina de leña, carbón, gas...)	
¿Cuándo acostumbrabais a comerla?	
El presente de esta receta	
¿Cuándo cocinas esta receta?	
¿Qué ingredientes lleva la que haces tu ahora?	
¿Qué utilizas para cocinarla? (Cocina de gas, eléctrica, microondas...)	
¿Le has añadido algún truco o ingrediente especial?	
¿A quien se la has enseñado tu?	
El futuro de esta receta	
¿Quién crees que me la enseñará a mí?	
¿Para ti esta receta es un Tesoro? ¿Porqué?	

Tesoros de cuchara y tenedor. Ficha campo 2. Trabajo en equipo

Todos los miembros del equipo aportan su información

Nombre de la receta típica a analizar:	
Sobre su herencia	
En nuestro equipo, los entrevistados aprendieron la receta de: (indicar grado de parentesco del entrevistado y quien le enseñó, por ejemplo "a mi abuela le enseñó su madre")	
A nosotros probablemente nos enseñarán a cocinarla: (indicar grado de parentesco, por ejemplo "nuestros padres - madres")	
Sobre su forma de cocinar	
En nuestras familias se ha cocinado utilizando: (por ejemplo "cocina de carbón, de gas, eléctrica"...)	
Los ingredientes comunes en esta receta son: (indicar aquellos que se repiten en las recetas de todos los entrevistados)	
Sobre sus costumbres	
Los trucos o ingredientes especiales que se han añadido son:	
Es costumbre preparar y comer esta receta en: (indicar la época del año o la festividad)	
Tesoro de cuchara y tenedor	
Los entrevistados han determinado que esta receta es un Tesoro porque:	