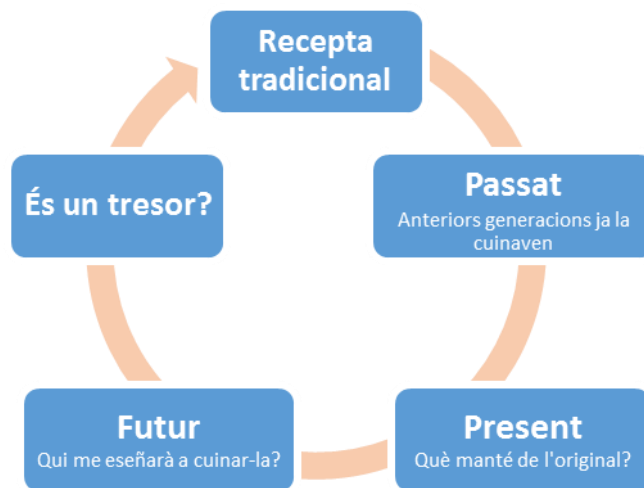


Tresors de cullera i forqueta

La cuina mediterrània

Tècnica d'entrevista: Un tresor de cullera i forqueta

Fase 1. Entrevista als nostres majors sobre:
Des de quan és costum cuinar esta recepta a casa?



Fase 2. Analitzen en equip la informació obtinguda sobre



Fase 3. Presenten en equip el treball d'entrevistes i d'anàlisis, i quins motius argumenten els entrevistats per a considerar la seva recepta tradicional, com un "tresor de cullera i forqueta".

En moltes cases podem trobar tresors de cullera i forqueta que es transmeten de generació en generació. Receptes de cuina que, tot i acollir nous ingredients o tècniques de cuina, representen la saviesa culinària de cada família. Descobrint-les aprenem com es va construir un dels estils d'alimentació més saludables del planeta.

CONSUM, com a associació de consumidors compromesa amb el seu entorn, posa a la disposició de la comunitat escolar ferramentes educatives que fomenten l'alimentació saludable i el consum responsable en benefici de la salut, de la comunitat i del medi ambient.

Tècnica d'entrevista: Un tresor de cullera i forqueta

Desenvolupament de propostes

Vos proposem un tema de recerca familiar i treball en equip posterior per a descobrir sobre les receptes tradicionals que es cuinen a cada casa. Entrevistant familiars de diferents generacions conclouran que l'herència de costums i tradicions a la cuina és un altre dels factors que ajuden a construir i mantindre la dieta mediterrània.

a) Objectius

- .Aprofitar la saviesa culinària com un element de relació intergeneracional
- .Descobrir la procedència de receptes i tradicions familiars (herència)
- .Reconèixer la llar com un element de consolidació d'hàbits saludables
- .Identificar la dieta mediterrània en les receptes i tradicions

b) Metodologia

1. Motivació inicial: Descobrir les receptes tradicionals que es mengen a casa i com es remunta a diverses generacions familiars pot ajudar a entendre el concepte d'herència cultural de la dieta mediterrània.

A través de la pluja d'idees, anima els teus alumnes perquè et diguen les receptes típiques o tradicionals que coneixen i també si els agraden o no, quan les mengen i cuinen a casa.

Tria les 5 o 6 que t'han agradat més, o que s'han esmentat més, i assigna'n una a cada alumne o alumna, de manera que després pugues fer equips homogenis.

2. Treball de descobriment. Utilitzant la tècnica d'entrevista, els alumnes recolliran informació de manera individual amb l'ajuda de la fitxa de camp 1. Opcionalment poden gravar l'entrevista. És un treball de recerca familiar, si és possible de generacions anteriors (iaios, besiaios, tios-iaios...), amb l'objectiu de saber més coses sobre la mateixa recepta i sobre com van aprendre a cuinar-la.

3. Treball en equip. Distribuïnt la classe en equips i per receptes, analitzen alguns elements que resulten comuns, com els ingredients, de qui la van aprendre i quan la preparen. L'objectiu és comprendre que la dieta mediterrània, a més d'una combinació d'aliments saludables, és també l'herència cultural de receptes i costums.

A partir de la informació recollida en la fitxa de camp 2, preparen un mural.

4. Posada en comú. Cada equip presenta als companys la seua recerca i anàlisi amb l'ajuda del mural, i les conclusions que els han portat a determinar que la seua recepta és un Tresor de cullera i forqueta. En esta fase pot ser interessant ajudar-se també de les entrevistes gravades.

c) Criteris d'avaluació

Si necessites criteris d'avaluació per a valorar l'aprofitament que els alumnes han fet del treball, ací te'n suggerim alguns:

- . Entenen que la dieta mediterrània també és una herència cultural de receptes i costums?
- . Entenen que la dieta mediterrània és un concepte obert a nous ingredients i noves tècniques culinàries?
- . Entenen que la seua futura participació en aquesta herència cultural és necessària per a seguir construint i mantenint la dieta mediterrània?

Tresors de cullera i forqueta. Fitxa de camp 1. Treball individual

<p>Indica el següent a la persona que entrevistaràs: A classe estem fent un treball sobre les receptes tradicionals. Sobre com s'han cuinat i transmés en la nostra família. M'agradaria preguntar-te algunes coses sobre la recepta de cuina següent que m'ajudaran a entendre d'on ve el costum de fer esta recepta en la nostra família.</p>	
Nom de la recepta típica de què es fa la recerca:	
En faig la recerca amb: (indica nom i vincle familiar)	
Quants anys tens i on vas nèixer?	
El passat de la recepta	
Qui et va ensenyar a cuinar-la? (indica el vincle familiar)	
Què utilitzàveu per a cuinar-la? (Cuina de llenya, de carbó, de gas...)	
Quan solíeu menjar esta recepta?	
El present de la recepta	
Quan cuineu esta recepta?	
Quins ingredients porta la que fas tu ara?	
Què utilitzes per a cuinar-la? (Cuina de gas, elèctrica, microones...)	
Hi has afegit algun truc o ingredient especial?	
A qui l'has ensenyat tu?	
El futur de la recepta	
Qui creus que me l'ensenyarà a mi?	
Per tu, esta recepta és un Tresor? Per què?	

Tresors de cullera i forqueta. Fitxa de camp 2. Treball en equip

Tots els membres de l'equip hi aporten la seua informació

Nom de la recepta típica que s'analitza:	
Sobre la seua herència	
En el nostre equip, els entrevistats van aprendre la recepta de: (Indiqueu el grau de parentiu de l'entrevistat i qui el va ensenyar; per exemple, "a la meua iaia la va ensenyar sa mare")	
A nosaltres potser ens ensenyaran a cuinar-la: (Indiqueu el grau de parentiu; per exemple, "els nostres pares - mares")	
Sobre la forma de cuinar-la	
En les nostres famílies, s'ha cuinat utilitzant: (per exemple, "cuina de carbó, de gas, elèctrica...")	
Els ingredients comuns en esta recepta són: (indiqueu aquells que es repetixen en les receptes de tots els entrevistats)	
Sobre els seus costums	
Els trucs o ingredients especials que s'hi han afegit són:	
És costum preparar i menjar esta recepta per: (Indiqueu l'època de l'any o la festivitat)	
Tresors de cullera i forqueta	
Els entrevistats han determinat que esta recepta és un Tresor perquè:	