



MATERIAS: DESTREZAS LINGÜÍSTICAS (EXPRESION ORAL y ESCRITA)

EDAD: 3º PRIMARIA (8-9)

OBJETIVOS DE LAS FICHAS DE TRABAJO

¿Qué es un recetario de cocina y para qué sirve? ¿Son las recetas de cocina un instrumento para transmitir costumbres y cultura gastronómica?

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 sabiduría culinaria de cada familia. Conociendo las recetas tradicionales que se comen en casa, si corresponden a una fiesta tradicional o estación del año en concreto; quien las cocina y de dónde las aprendieron, ayuda a entender cómo se construyó uno de los estilos de alimentación y cocina más saludables del planeta: la cocina mediterránea.

Trabajo individual:

¿Qué es una receta de cocina y para qué sirve?

¿Qué contienen los recetarios de cocina?

¿Conocéis algún tesoro de cuchara y tenedor?

Ficha de trabajo individual para descubrir qué saben:

Sobre cómo se transmiten los conocimientos y que valor tienen, más allá del valor material. Actividades para completar palabras, utilizan el diccionario e interpretar el significado de las palabras. Actividad creativa: escriben recetas que les gusta comer en casa.

Trabajo en equipo

Actividad 1. Recetario de cocina de la clase

Poned en común las recetas de cocina que habéis escrito en las fichas de trabajo individual y preparad un recetario de cocina de la clase.

Actividad 2. Mural de Tesoros

Poned en común el significado que tiene para cada uno de vosotros el término “Tesoro de cuchara y tenedor” y preparad un mural.

Actividades creativas y herramientas de reflexión:

Ponen en común las recetas que conocen de casa y han escrito, y el significado que tiene para ellos el término “Tesoro de cuchara y tenedor”.

Mientras explican su receta al resto de la clase, se puede aprovechar para hablar de alimentación saludable, incidiendo en algún ingrediente o forma de preparación. O también sobre la diversidad cultural en la alimentación y en la cocina, como instrumento de integración.

Mientras explican el significado de “Tesoro de cuchara y tenedor”, se puede aprovechar para hablar sobre el valor material e inmaterial de los bienes, la cultura y los conocimientos. El año 2010, la dieta mediterránea fue declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

Solucionario ficha de trabajo individual:



Croquetas



Receta de Croquetas de merluza y rape.

Ingredientes:

Para la masa: Harina, leche, cebolla, merluza y rape, un poco de sal.

Para el rebozado: Pan rallado, huevo y harina.

Elaboración:

Preparar bolitas con las manos.

Luego rebozar así: Primero con harina, luego con huevo y al final con pan rallado.

Freír con aceite de oliva y servir con un poco de ensalada.