



## RECEPTES DEL MÓN

Viatjar fins a Àfrica ara és possible gràcies a la nova entrega del nostre butlletí. Coneix una mica més sobre la seva gastronomia, costums i receptes sense sortir de l'aula!

pàg. 2-3



## COM EVITAR EL MALBARATAMENT ALIMENTARI

Millora els teus hàbits i converteix-te en un consumidor responsable gràcies als nostres consells.

Pàg. 4



## ENS ALIMENTEM DE CONEIXEMENT

Coneix tota l'actualitat de l'alimentació saludable. En aquest número, et mostrem les diferències entre el veganisme i el vegetarianisme. Explica-li al teu alumnat!

pàg. 5



## PER APRENDRE I DIVERTIR-NOS

Aprende també pot ser un joc. Completa els passatemps més divertits per posar en pràctica tot el que has après.

pàgs. 7-8

## UN CAMÍ SALUDABLE PER FER... JUNTS!

Quant sap la teva família sobre alimentació saludable i hàbits responsables? Posar-los a prova amb divertides activitats i apreneu junts.

pàg. 6



# I. RECEPTES DEL MÓN

En aquest butlletí ens traslladem fins a Àfrica per conèixer una mica més de les cultures d'aquest continent a través de la seva gastronomia.

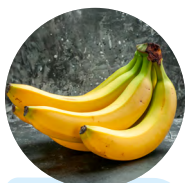
## INGREDIENTS DE LA CUINA AFRICANA

Els ingredients principals emprats en la cuina africana són tan extensos i variats com els països que componen el continent. Constitueixen una dieta àmplia, rica i variada.

En la seva gastronomia es veuen representades les diferents cultures a través de diverses tècniques i ingredients que es relacionen directament amb els costums tradicionals dels països.



### ENTRE ELS ALIMENTS TÍPICS, UTILITZATS PER A DIFERENTS ELABORACIONS, DESTAQUEN:



BANANA



CUSCÚS



MANDIOCA



CACAUET



ARRÒS



BLAT DE MORO



MONIATO

## CARACTERÍSTIQUES ESPECIALS



Actualment, la cuina africana combina **cereals**, **llegums** (sobretot les lleties) i **verdures** als seus plats.



A moltes regions d'Àfrica la **carn** tan sols s'usa com a **condiment** per aportar sabor als plats, a diferència del continent europeu, on sol ser un dels aliments principals.



Quant a les **postres**, solen preferir l'aliment més saludable de tots: la **fruita!**



Per als **snacks**, solen optar per **sabors picants** o el **sucre de canya**.

Els aliments no sols ens aporten els nutrients que el cos necessita per desenvolupar totes les seves funcions, sinó que a més tenen:

#### VALOR CULTURAL

Reflecteixen part de la nostra història i costums.

#### VALOR SOCIAL

L'hora de dinar també és un moment per compartir amb els nostres éssers estimats.



## REPTA PER AL TEU ALUMNAT

A la majoria de països d'Àfrica, el menjar és molt important per a la vida social diària. En aquestes cultures, li donen molta importància a l'hospitalitat. Normalment, l'arribada d'un convidat significa una invitació a dinar i es consideraria de mala educació no oferir-lo o rebutjar-lo.

Sabent aquesta informació, desafia la teva classe perquè, durant una setmana, aprofiti els àpats per conèixer-se millor amb les persones que els envolten: a casa amb la família, amb els amics si es queden a dinar al menjador escolar...

Dinar també pot ser un bon moment per compartir anècdotes i fer nous amics!

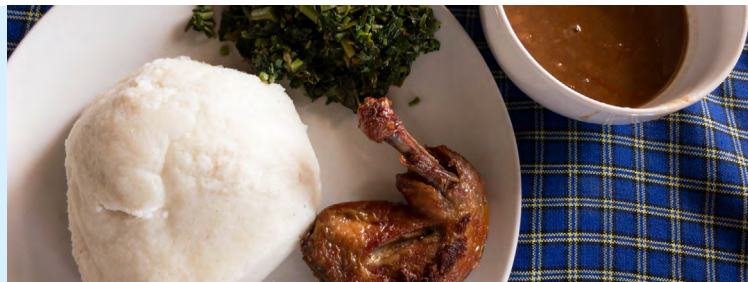
# APRENEM A CUINAR UGALI



Ara que sabem una mica més dels costums gastronòmics africans, és moment d'elaborar una **recepta originària d'Uganda**.

L'ugali és una **espècie de pa** que sol acompanyar la majoria de plats o guisats.

La seva preparació és realment senzilla; així doncs, **podreu preparar ugali perfectament a classe** i... convertir aquesta recepta en una experiència d'aprenentatge i diversió!



## INGREDIENTS

- 1 tassa de farina de blat de moro
- 3 tasses d'aigua bullent
- 1 tassa d'aigua freda



## ESTRIS

- Casserola gran
- Microones
- Bol gran
- Cullera de fusta
- Ganivet
- Tassa
- Plat pla

### IMPORTANT!

Totes les elaboracions de la recepta s'hauran de fer sota la supervisió d'un adult.

## ELABORACIÓ DE LA RECEPTA PAS A PAS

La manipulació d'aigua calenta, així com el procés d'escalfar-la en el **microones**, i l'ús del ganivet es reserva exclusivament per a el/la docent de referència del grup.

**1** Cerca un espai, com el menjador, on puguis usar el microones. En aquest espai és on elaborareu la recepta.

**2** Aboca una tassa d'aigua freda dins d'una olla i afegeix la farina de blat de moro. Fes-ho lentament i empolvora-la.

**3** Has d'anar remonent-la amb una cullera de fusta, de manera envoltant, a mesura que es vagi agregant perquè es barregin.

**4** Aboca tres tasses d'aigua dins d'un bol de mida gran i posa'l en el microones per escalfar durant uns minuts, a temperatura alta. És fonamental que l'aigua estigui molt calenta perquè la massa es cogui.

**5** Quan l'aigua estigui calenta, aboca-la dins de l'olla on es trobava la mescla d'aigua freda i farina de blat de moro.

**6** Remou la mescla dins de l'olla amb una cullera de fusta. És important que el moviment sigui constant i uniforme, desfent els grumolls que es vagin formant.

**7** Deixa-ho reposar a temperatura ambient fins que la massa es faci més espessa.

**7** **CONSELL:** Si detectes que la massa no és prou densa, afegeix una tassa més de farina de blat de moro o les que vagis considerant necessàries per aconseguir la textura desitjada.

**8** Quan la massa hagi crescut (fins a les vores de la casserola si es tracta d'un recipient de mida mitjana; si és més gran, fins aproximadament la meitat) i tingui una textura semblant al puré de patates, és moment d'abocar la massa en un plat, amb l'ajuda d'una cullera de fusta per no cremar-nos. La massa estarà calenta!

**9** Talla l'ugali en trossos d'aproximadament la mida d'una mà, fent servir un ganivet.

**10** Quan s'hagi refredat, agafa una porció amb els dits per modelar la massa i crear una bola d'una mida que càpiga a la teva mà.

**11** Quan tingui la forma desitjada, pots aplanar-la una mica amb la mà perquè adopti la forma d'una coca.

**12** Havent seguit aquests passos, l'ugali estarà llest per servir-se al costat de qualsevol amanida o vegetals, qualsevol brou o fins i tot amb el peix. També pot menjar-se sol, similar al nostre pa!

## 2. COM EVITAR EL MALBARATAMENT ALIMENTARI



Una de les claus per evitar el desaprofitalment alimentari consisteix a **planificar el menú**. Repassa amb la teva classe alguns consells per adquirir millors hàbits en l'organització.



### PENSAR EL MENÚ

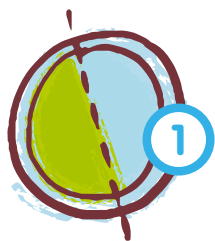
Us ajudarà a tenir una visió general dels productes que realment necessiteu i a garantir que la vostra dieta és variada i equilibrada.

### PREPARAR LA LLISTA DE LA COMPRA EN FAMÍLIA

És important aprendre a prioritzar aquells aliments realment necessaris.

Recordeu que, en cas d'excés en la compra, una acció responsable serà congelar aquests aliments per evitar el seu malbaratament.

## CONSELLS PER CREAR ELS PLATS EQUILIBRATS



Almenys la meitat del plat del dinar o sopar ha d'estar format per **verdures o alguna elaboració que les contingui**: cremes, lasanyes vegetals...

S'acompanyen de: **llegums, cereals, ou, carn o peix**.

Podem cuinar-les a la planxa, al forn o al vapor. Existeixen opcions molt riques i variades per evitar els fregits!



Per a les postres, triar **fruita de temporada** en qualsevol de les seves varietats (sencera, en amanida, rostida...).

En funció de l'edat, també es recomanen **2 o 3 lactis al dia**.



I recordeu consumir molta **aigua** durant el dia!

## DISSENYA EL MENÚ IDEAL



### TRIA LA BASE DEL TEU PLAT

espinacs, pastanaga, bledes, bròquil, coliflor...

### ARA TRIA UN COMPLEMENT PER ACOMPANYAR LES VERDURES



arròs, quinoa, pasta...



cigrons, mongetes, llenties...



ou/carn/peix: a la planxa, al forn...



logurt



fruita

Combinant les opcions podràs crear infinitat de plats i receptes! Comparteix-los amb la classe!

### REpte PER AL TEU ALUMNAT

Després d'explicar-los la freqüència de consum recomanada per a cada aliment, anima la teva classe a dissenyar el seu menú ideal tenint en compte que ha de ser el més equilibrat possible.

Et ve al cap alguna altra idea de menú sa i equilibrat?



# 3. ENS ALIMENTEM DE CONEIXEMENT



## CONEIX LES DIFERÈNCIES ENTRE VEGETARIANISME I VEGANISME!

Segur que a tots ens sona el terme “vegetarià” o “vegà”, perquè coneixem algú que ho és o perquè hem vist les paraules al menú d’un restaurant o en algun producte quan hem anat amb la nostra família al supermercat.

Actualment, molta gent opta per aquest tipus de dieta, ja sigui per qüestions ètiques, per motius de salut (a causa

d’alguna intolerància) o perquè simplement prefereixen consumir el producte d’origen vegetal per sobre del producte d’origen animal.

Encara que vegetarianisme i veganisme ens poden sonar semblants, heu de saber que existeixen algunes diferències entre aquests dos tipus de dietes.

### SABIES QUE...?

**També podem contribuir al benestar animal:**

Si la nostra dieta inclou productes d’origen animal, fixem-nos perquè els productes tinguin segells que avalin una cria responsable i ètica.



Pregunta al teu alumnat si coneix algunes de les principals diferències entre tots dos tipus de dieta o si algun d’ells segueix aquest tipus d’alimentació.

### DIETA VEGETARIANA

Encara que no incorpora carn ni peix, pot afegir a la seva dieta: ous, llet, formatge... I alguns altres productes d’origen animal.

**Per això, dins del vegetarianisme, existeixen algunes variants com:**

#### L’ovolactovegetarianisme

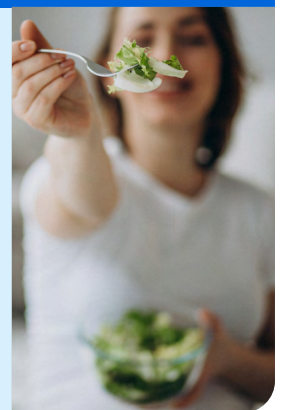
Inclou productes lactis i ous a la seva dieta.

#### L’ovovegetarianisme

Inclou ous a la seva dieta.

### DIETA VEGANA

Consistirà únicament en productes d’origen vegetal (fruites, verdures, hortalisses, llegums...), és a dir, no incorporarà cap aliment d’origen animal.



El teu alumnat ja coneix les principals diferències entre tots dos tipus de dieta; és hora de posar a prova els seus coneixements sobre productes vegans i vegetarians.



#### TOFU

Derivat de la llet de soia que compta amb gran quantitat de proteïnes, calci i minerals.



#### SEITAN

Conegut com a carn vegetal, consisteix en un preparat fet de gluten de blat. És font de proteïnes!



#### KALE

Hortalissa de la família de la col. Aporta un alt valor nutritiu, vitamines i minerals.



#### ALGUES

Riques en calci i minerals, principalment, el iode.



#### SOIA TEXTURIZADA

Es pot condimentar amb diferents espècies i té un alt contingut en proteïna.



#### BEGUDES VEGETALS

Soia, ametlles, arròs... Existeix una àmplia varietat d’opcions. Algunes estan enriquides amb calci i vitamina B-12.

## REPTE PER AL TEU ALUMNAT

Anima la teva classe a provar els productes vegetarians i vegans, i recorda’ls la importància d’incloure productes d’origen vegetal en qualsevol tipus de dieta.

Ara és el moment de posar-se creatius! Anima el teu alumnat a crear **2 menús** diferents, **un vegetarià i un vegà**, amb els productes que considerin convenient. Compartiu-los amb la classe en acabar i anima’ls a cuinar-los en família!!

## 4. UN CAMÍ SALUDABLE PER FER... JUNTS!



És moment de posar en pràctica els coneixements apresos i, què millor que fer-ho en família?

### EL BATCH COOKING

El *batch cooking* és una **pràctica responsable** que, a més de **reduir el malbaratament alimentari**, contribuirà al fet que aconseguim una **dieta equilibrada i saludable**.

El seu punt fort és que **ens ajuda a estalviar molt de temps durant la setmana**, ja que només haurem de dedicar unes hores del dia que triem a **planificar, cuinar i emmagatzemar** tot el que menjarem durant la setmana.

A més d'estalviar-nos temps, és una opció que ens facilitarà **aprendre a menjar millor a llarg termini**, ja que la prèvia planificació ens permetrà prioritzar aliments saludables, evitant recórrer a opcions precuinades.



### REPTE PER AL TEU ALUMNAT

Pregunta'ls si han sentit parlar del *batch cooking* i explica'ls en què consisteix.

Proposa a la teva classe buscar un dia a la setmana per idear i preparar el menú setmanal al costat de la seva família i practicar aquesta tècnica. Dissabte i diumenge solen ser una bona opció!

### CONSELLS PER A UN BATCH COOKING EFICIENT



Usa verdures i hortalisses com a base per a les receptes.



Prioritza els aliments frescos i de temporada.



Fixa't sempre en la freqüència de consum dels aliments i en la seva data de caducitat.



Reutilitza ingredients per crear noves elaboracions. No llencis les sobres!



Procura tenir l'espai ben organitzat perquè puguis emmagatzemar les carmanyoles amb les teves elaboracions per a tota la setmana.

INFORMACIÓ  
PER A FAMÍLIES

A la pàgina web de Caprabo, podreu consultar algunes receptes per iniciar-vos en el *batch cooking*.



Aprofita els moments en família per participar en el concurs "Els meus petits canvis per menjar millor".

Informa't aquí

# 5. PER APRENDRE I DIVERTIR-NOS



## PASSATEMPS 1: ENTREVISTA

Per grups, **prepareu una entrevista** per conèixer els **costums** i els **hàbits** dels vostres companys i docents a l'hora de dinar.

Al costat de qui dineu habitualment, quins plats sabeu cuinar, en quines celebracions prepareu plats especials...

**En acabar, compartiu les respostes amb tota la classe per veure quant teniu en comú!**

NOM ENTREVISTADORS/ES

NOM ENTREVISTAT/DA

1 *Amb qui comparteixes els àpats en el dia a dia? Segueixes rutines diferents els caps de setmana?*

---

---

2

---

---

3

---

---

## PASSATEMPS 2: SOPA DE LLETRES

Troba els **6 productes vegans** per crear la nostra sopa saludable!

---

---

---

---

---

---

V	N	D	K	S	X	O	U	R	T	G	S
B	W	S	E	U	G	L	A	R	U	H	O
P	O	R	C	O	A	T	O	F	U	I	J
U	R	J	I	B	B	K	X	J	L	K	A
L	O	Z	P	O	L	L	A	S	T	R	E
S	E	I	T	A	N	A	S	L	L	V	T
D	S	I	L	I	I	Q	L	K	E	R	C
U	T	P	J	X	K	L	P	E	P	F	Z
Q	N	L	L	E	T	D	A	R	R	O	S

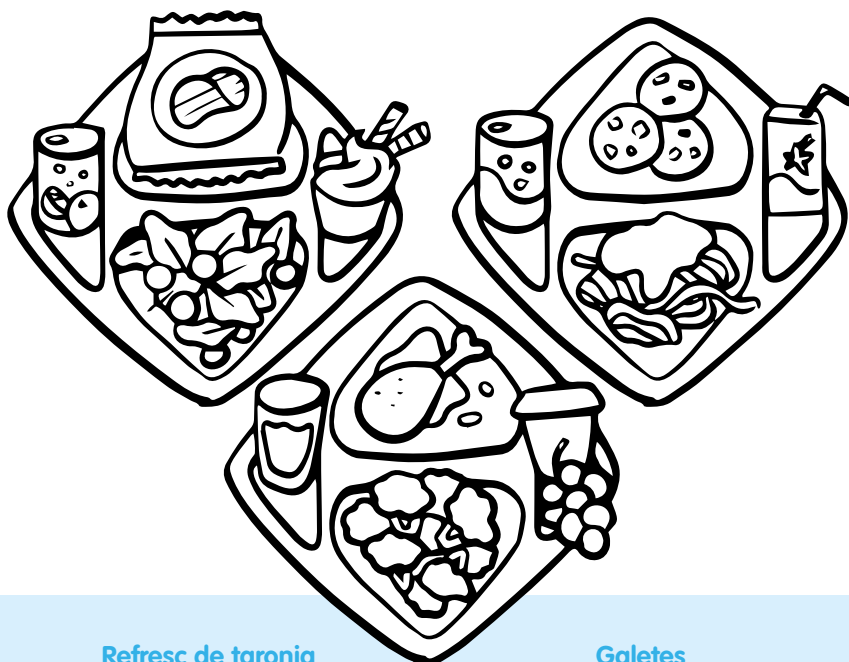
### PASSATEMPS 3:

## ACOLOREIX L'OPCIÓ MÉS SALUDABLE

Quan mengem fora de casa, també es recomana prioritzar l'opció més equilibrada, en la mesura que sigui possible.

Els restaurants ofereixen molta varietat però, sabries trobar el plat més saludable entre les següents opcions?

Acoloreix el menú que hagis triat.



Substitueix els següents dolços que apareixen als menús per una opció més saludable, que ajudi a compondre menús més equilibrats.

Recorda que les galetes, les laminadures, els batuts... són productes que podem consumir només de tant en tant.

Refresc de taronja

el podem substituir per

Galetes

les podem substituir per

Batut de vainilla

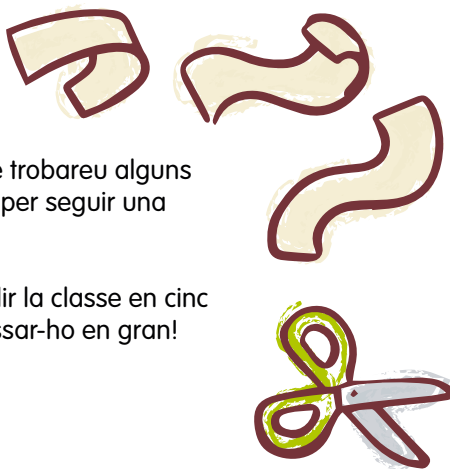
el podem substituir per

Gasosa

la podem substituir per

### PASSATEMPS 4:

## BINGO SALUDABLE



En aquest bingo saludable trobareu alguns dels aliments recomanats per seguir una dieta equilibrada.

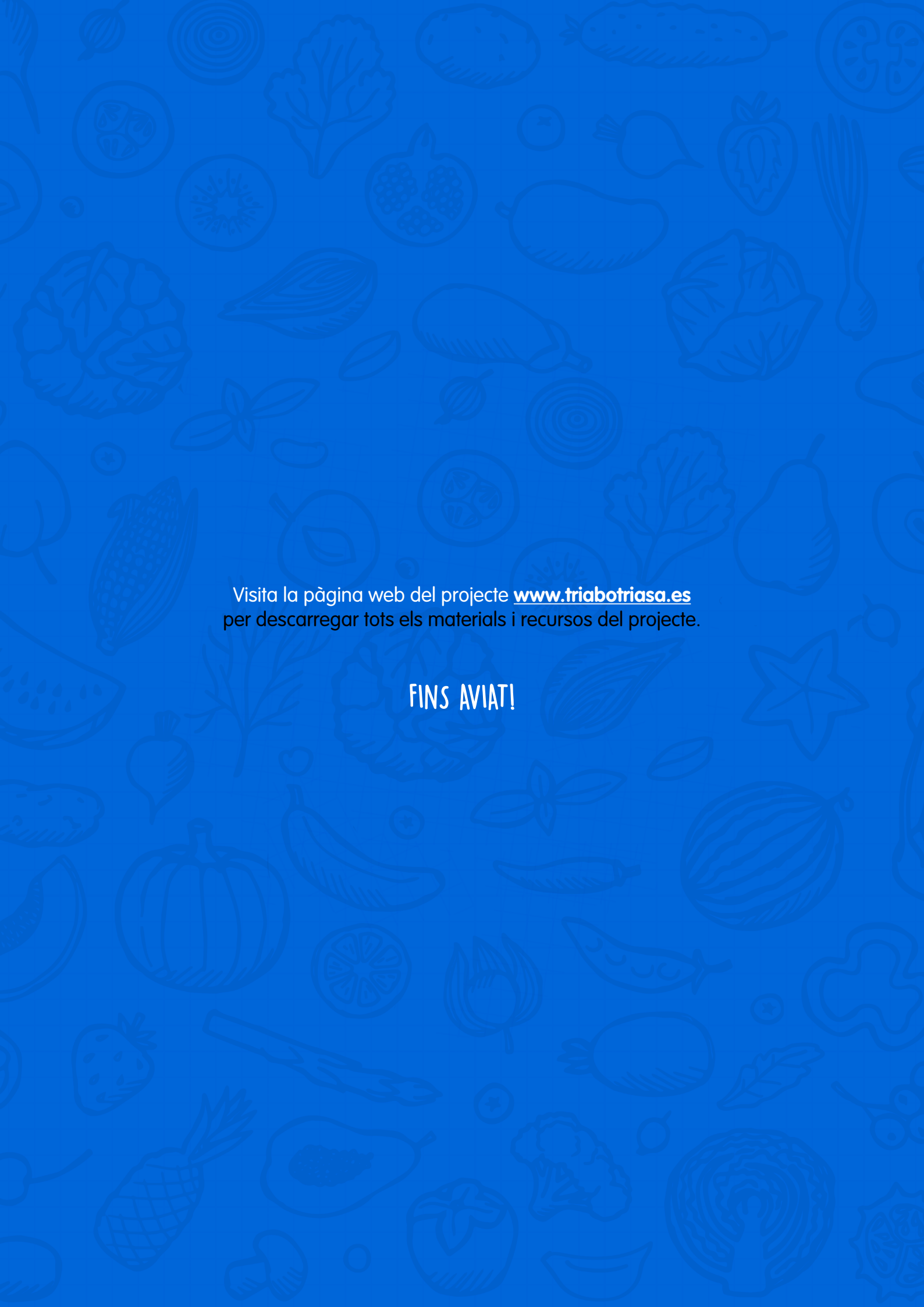
Tan sols necessitareu dividir la classe en cinc grups per començar a passar-ho en gran!

### INSTRUCCIONS DE JOC

- 1 Divideix la classe en grups i reparteix a cada grup un cartó.  
Escriu en paperets els noms de tots els aliments que apareixen en el bingo saludables; doblega'ls per la meitat a parts iguals i barreja'ls: TOMÀQUET, LLET, OUS, COLIFLOR, POLLASTRE, IOGURT, PATATA, ENCIAM, QUINOA, CEREALS, PINYA.
- 2 Treu un paper diferent en cada torn i llegeix en veu alta. Si l'alumnat té el producte que has esmentat en el seu tauler, ha de ratllar-lo.
- 3 L'equip que ratlli abans tots els aliments i digui: "BINGO SALUDABLE!" serà el guanyador.
- 4 Per obtenir una victòria completa, l'equip guanyador haurà de compartir amb la classe un consell sobre hàbits saludables i responsables.

★	TOMÀQUET	LLET
POLLASTRE	OUS	★
COLIFLOR	IOGURT	PATATA
IOGURT	OUS	★
POLLASTRE	ENCIAM	COLIFLOR
★	LLET	TOMÀQUET
POLLASTRE	TOMÀQUET	★
COLIFLOR	LLET	QUINOA
OUS	★	IOGURT
POLLASTRE	OUS	LLET
IOGURT	★	TOMÀQUET
CEREALS	COLIFLOR	★
★	COLIFLOR	POLLASTRE
IOGURT	TOMÀQUET	PINYA
LLET	★	OUS





Visita la pàgina web del projecte [www.triabotriasa.es](http://www.triabotriasa.es)  
per descarregar tots els materials i recursos del projecte.

**FINIS AVIAT!**