

De l'hort al plat: les amanides

INFORMACIÓ PER AL PROFESSORAT

Som el que mengem?

L'alimentació és un dels plaers de la vida, una de les necessitats bàsiques per al desenvolupament de l'ésser humà que pot incidir sobre la salut de l'individu tant en sentit positiu com negatiu. Fins i tot el perfil alimentari d'una població s'ha relacionat amb certes malalties cròniques.

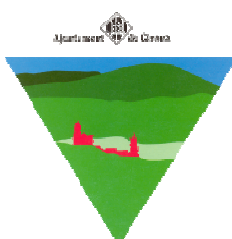
És un dels pilars fonamentals de la salut individual i comunitària .

Malgrat que la família i l'entorn exerceixen un paper destacat en aquets aspectes, és a l'escola on el nen i la nena es troba per edat, recursos, relacions, etc..., en un medi idoni pel que fa a l'adquisició d'hàbits alimentaris, tant per la durada de l'escolarització com per la receptivitat que caracteritza l'edat escolar.

Cal destacar que els coneixements són fàcilment adquiribles en qualsevol moment de la vida, en canvi els hàbits no, els hàbits s'han d'adquirir el més aviat possible a fi i efecte de poder-los consolidar, o modificar quan no siguin correctes.



mayacopan.info



Alguns conceptes que hem de tenir clars

Alimentació

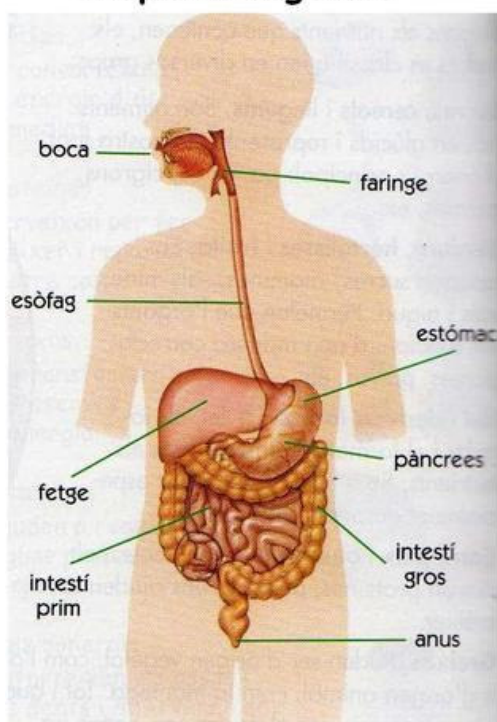
És simplement la manera de proporcionar al nostre organisme els aliments indispensables per aconseguir una bona nutrició.

Intervenien factors com: cultura, clima, economia, dieta, cuinat, transport, distribució i venda, conservació i emmagatzematge, producció, legislació...

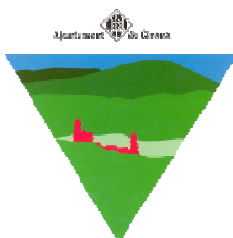
ÉS UN PROCÉS VOLUNTARI I CONSCIENT, és a dir, jo trio què vull menjar, on el vull anar a comprar, de quina marca l'agafaré, com el cuinaré...

És per tot això que és **EDUCABLE**, i és per tot això que es treballa amb el terme alimentació

L'aparell digestiu



blocs.xtec.cat/nat5/2008/11/14/laparell-digestiu/



Nutrició

Són tots aquells processos pels quals el nostre organisme utilitza les substàncies que necessita (**nutrients**) contingudes en els aliments. Seria doncs la digestió, l'assimilació i el transport.

A diferència de l'alimentació, la nutrició és un **PROCÉS INVOLUNTARI I INCONSCIENT**.

Nosaltres podem triar menjar carn de porc, vedella ... o una poma crua o cuita al forn, però no depèn de la nostra voluntat absorbir o no els aminoàcids de la carn o les vitamines de la poma.

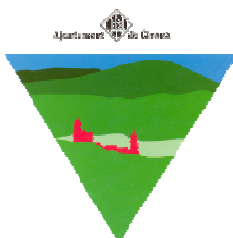
Els nutrients

Són substàncies que obtenim dels aliments i que la persona necessita per viure, créixer i mantenir-se. Els nutrients passen a la sang pel sistema circulatori i arriben a les cèl·lules on s'aprofiten.

Quasi tots els aliments contenen la majoria de nutrients, però n'hi ha que són especialment rics en algun tipus concret de nutrients.

D'acord amb la seva funció principal, els podem classificar en 3 grans grups

	ENERGÈTICS	ESTRUCTURALS	REGULADORS
Glúcids	*		
Lípids	*		
Proteïnes		*	
Minerals			*
Vitamines			*
Aigua			*



Els energètics: cereals i sucres, olis i greixos

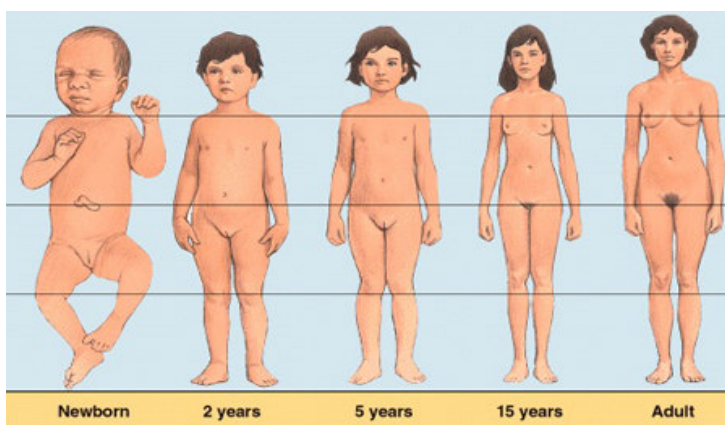
S'encarreguen de mantenir les funcions vitals del cos humà, com la respiració, el moviment, l'exercici físic, etc. Aquests ens ajuden a estudiar, jugar, treballar... Podríem dir que són els que **"ens carreguen les piles"**.



bibliopoemes.blogspot.com/2007/08/tornem-ser-...

Els estructurals, plàstics o constructors: carn, peix, llet i ous

Ens ajuden a construir, renovar i mantenir els teixits del cos. Podríem dir que són els que **ens ajuden a créixer**.



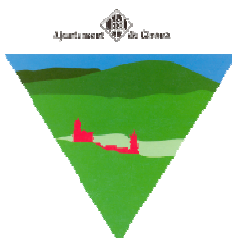
www.biosfera.cat:8888/biosfera/?p=812/

Els reguladors: hortalisses, fruites i aigua

Ajuda a l'organisme en els processos metabòlics. Podríem dir que fan de semàfors, **regulen**.



ecoestalvi.bloc.cat/blog/12773/page/3



LES HORTALISSES

Amb el nom genèric d'hortalisses es designen les plantes herbàcies hortícoles de les quals s'utilitzen com a aliment, crues o cuites, diverses parts de les mateixes.

En aquest grup s'inclou un gran nombre d'aliments amb diferents aspectes:

De fulla: espinacs, bleda, enciam, escarola, espinacs...

D'arrels: cebes, pastanagues, raves...

De tronc: api, card...

De fruit: cogombre, tomàquet...

De flor: coliflor...

De tiges: espàrrecs...

Les verdures són el grup d'hortalisses en què la part comestible és formada pels seus òrgans verds.

Els llegums frescs són els fruits i les llavors de les hortalisses lleguminoses.

Valor nutritiu

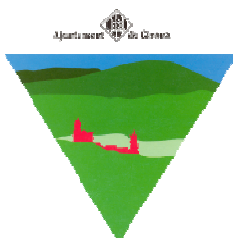
Tots els vegetals contenen un % elevat d'aigua de l'ordre del 75 al 95% del seu pes. La majoria no contenen pràcticament grasses i les proporcions de proteïnes i d'hidrats de carboni són en general molt baixes; les arrels contenen una major proporció d'hidrats de carboni i en els llegums hi ha proteïnes d'interès.

Com podem veure, els aliments que s'inclouen en aquest grup no tenen un valor energètic important (la majoria d'hortalisses no superen les 50 calories per 100 grams de part comestible), però sí són una font important de vitamines, especialment A i C: més de la meitat de la vitamina A i gairebé tota la vitamina C que necessitem ens les proporcionen els vegetals, així com importants quantitats de minerals com el calci, el ferro, la niacina, el potassi, el magnesi, el clor, el coure, el manganès, el iode...

Vitamines	Hortalisses
A	En totes i especialment en pastanaga, espinacs, julivert
C	Pebrot, julivert, col de Brussel·les...
E i K	Pèsols, espinacs, pastanagues i cols
Grup B	En totes en major o menor quantitat

Moltes hortalisses són riques en fibra, component no assimilable que té un efecte regulador intestinal.

Caldria consumir-ne diàriament donada la seva gran varietat en l'àrea mediterrània.



Conservació, higiene i manipulació de les hortalisses

Tots els aliments s'alteren en major o menor grau, amb el pas del temps. L'alteració dels aliments és deguda a l'acció de microorganismes que els contaminen o bé a les reaccions d'enzims que formen part de l'aliment.

Entre els factors que més influencien a l'alteració dels aliments, en general, tenim la temperatura, el contingut d'aigua i el pH del medi.

Hi ha aliments que es deterioren més ràpids que no d'altres: els anomenem peribles i cal destacar-ne la carn, el peix, la llet, les fruites i les hortalisses.

Les hortalisses es comercialitzen fresques i moltes es venen també congelades o en conserva.

Conservació

Tan important com recollir o comprar les hortalisses fresques és conservar-les correctament fins al moment del seu consum.

Les condicions i la durada de la conservació tenen una gran influència sobre la seva qualitat i poden afectar també el seu valor nutritiu. L'acció del llum, l'aire i la calor poden fer perdre vitamines.

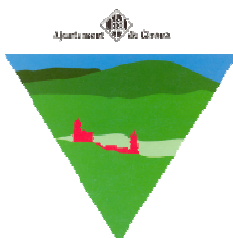
La majoria d'hortalisses s'han de conservar a temperatures baixes i amb una alta humitat ambiental; el verdurer del frigorífic és el lloc més adequat.

Es poden posar en bosses de plàstic foradades, o embolicades de manera fluixa amb làmina d'alumini.

Cal evitar l'embolcall hermètic.

En el frigorífic es poden conservar alguns dies. Les verdures com espinacs, enciam, etc..., no convé tenir-les-hi més de tres dies; en canvi les pastanagues, raves, remolatxa són menys sensibles i es conserven en bones condicions més temps.

Algunes hortalisses com les cebes i els alls es recomana la seva conservació en un lloc sec i airejat.



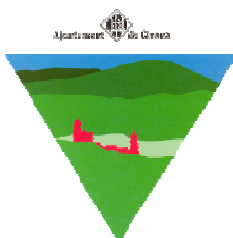
Higiene

Per evitar infeccions alimentàries, cal una bona manipulació dels aliments, i hem de tenir molt en compte:

- Rentar-nos les mans abans de manipular un aliment
- Rentar-nos les mans abans de menjar
- Utilitzar material de cuina net i apte per a ús alimentari (si emprem material de plàstic que porti gravat al plàstic la identificació de la copa i la forquilla)
- Servir els aliments ben nets i eixuts
- Mantenir ben nets els espais com ara les taules o marbres de cuina on es preparin els aliments
- Mantenir net l'interior del frigorífic
- Protegir els aliments amb paper o plàstic, separant els crus dels cuinats.
- Per eixugar millor paper de cuina que draps
- No s'han de deixar els aliments peribles a temperatura ambient
- Cada aliment s'ha de conservar en el lloc adequat

Manipulació

- Les hortalisses s'han de netejar bé abans de consumir-les
- Si les volem consumir crues, millor pelar-les o rascar-les
- Quan no es poden pelar s'han de rentar intensament sobretot quan tenen una superfície rugosa o peluda
- Una bona pràctica per les hortalisses amb fulles (enciam, escaroles...), és submergir-les durant uns minuts en aigua amb unes gotetes de lleixiu, esbandint-les bé després
- Un cop preparades cal consumir-les en un breu espai de temps
- Podem menjar-ne diàriament però cal variar
- Si les volem consumir cuites, quan sigui possible, rentar-les bé i cuinar-les amb pell
- Les hortalisses que tenen fulles apinyades com ara la col, és recomanable d'eliminar totalment les fulles externes.
- Si és necessari tallar-les, per coure-les, fer-ho en grans porcions
- Cal cuinar-les amb una mínima quantitat d'aigua, si pot ser olla a pressió o al vapor, o recipients tancats per evitar l'evaporació de les vitamines i minerals.
- Sempre que sigui possible afegir unes gotetes de llimona
- Cal que el temps de cocció sigui el mínim
- Aproveiteu el suc restant per a sopes



Reciclatge

- Les deixalles que produïm a la cuina les hem de dipositar en el contenidor corresponent:



Contenidor marró- fracció orgànica.

Restes de verdura, fruita fresca, fruita seca i altres restes de menjar, taps de suro, paper de cuina i tovallons de paper usats.



Contenidor blau- paper.

Tot tipus de paper i cartró que sigui net: embalatges de paper i cartró, rotlles de cartró de paper de cuina i de paper higiènic, capses i caixes de cartró.

No hi podem tirar papers bruts d'oli, ni tovallons...



Contenidor verd- vidre.

Qualsevol envàs de vidre, sigui ampolla o pot: pots de conserva, de mermelada o de salsa, gots i copes de vidre.



Contenidor groc- embalatges.

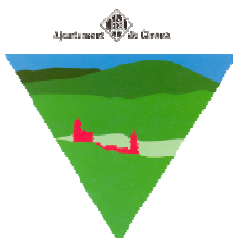
Tot tipus d'envasos o embalatge que sigui de plàstic o metal·litzat. Si són bruts és preferible esbandir-los.



Contenidor verd fosc- rebuig

Tota la resta de deixalles que no són reciclables com per exemple el porexpan.

- Anar a comprar els productes en bosses de roba, compostables, bossa del pa, cabassos, en comptes de bosses de plàstic.
- Evitar els plats, gots i altres estris d'un sol ús.
- Evitar comprar productes envasats amb molts embolcalls innecessaris.
- Evitar les safates de porexpan, les oueres de plàstic i prioritzar la compra de productes a granel o, quan calgui, en safates i oueres de cartró.
- Evitar llaunes, brics i ampolles de plàstic d'un sol ús.



ACTIVITATS PER A EDUCACIÓ PRIMÀRIA

1. Quines conec, quines no conec?

Objectiu. Identificar diferents hortalisses i conèixer-ne de noves.

Descripció. A partir de fulletons de propaganda de supermercats, retallar les hortalisses que coneixem, les que no coneixem i les que tenim plantades a l'hort. Després de comentar-les farem un collage que podrem enganxar a un passadís de l'escola o a la mateixa classe.

2. Quines m'agraden, quines no m'agraden?

Objectiu. Entendre la importància de menjar una mica de tot

Descripció. A partir del collage i de la **fitxa núm.1**, cada nen i cada nena farà un llistat de les hortalisses que coneix i posarà quina li agrada i quina no li agrada. Treballarem aquelles que no agraden a una majoria i intentarem anar tastant-les de mica en mica, donant molta importància als sentits de la vista i el gust.

3. Verdures i hortalisses d'arreu del món

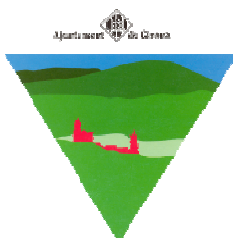
Objectiu. Conèixer altres hortalisses dels països dels companys i companyes estrangeres.

Descripció. Es demanarà a un nen o nena d'origen estranger que porti a la classe una hortalissa típica del seu país, però desconeguda aquí, difícil de trobar o poc utilitzada en el nostre entorn. A partir de la **fitxa núm.2**, qui hagi de dur l'hortalissa intentarà cercar-ne la major informació possible, sol o amb ajuda de la família segons el curs, i presentar-la a la resta de la classe. Es pot repetir l'activitat amb un altre alumne cada 15 dies o un cop al mes.

4. Els aliments (funcions)

Objectiu. Conèixer la funció dels aliments en el nostre organisme.

Descripció. Explicarem els conceptes d'alimentació i nutrició (nutrients), així com de la funció dels nutrients en el nostre organisme. Després, els nens i nenes ompliran la **fitxa núm. 3**.



5. Els mots encreuats

Objectiu. Aprofundir sobre algunes hortalisses

Descripció. **Fitxa. núm. 4.** Aprofundir sobre les diferents hortalisses que surten a l'exercici. Parlarem del grup d'aliments al qual pertanyen, de les seves característiques i la seva funció en l'organisme.

6. Dites, refranys populars i cançons sobre hortalisses

Objectiu. Conèixer dites i refranys populars, així com cançons actuals o tradicionals que parlin de fruites i verdures

Descripció. Aquesta activitat es pot realitzar a dos nivells. A cicle inicial i mitjà, utilitzareu **la fitxa núm.5**, que els nens i nenes hauran d'omplir amb l'ajut de la família. Hauran de recollir el major nombre possible de dites i refranys populars on surtin hortalisses.

A cicle superior, caldrà una gravadora. Cada un dels nens i nenes haurà d'enregistrar dites, refranys populars i cançons cantades pels membres de la seva família, tot plegat relacionat amb els aliments que estem treballant. Es pot fer un estudi de les dites, refranys i cançons més conegudes i de quin és el col·lectiu –procedència de les famílies-, que en tenen més coneixement.

7. De l'hort a la taula: fem amanides

Objectiu. Saber confeccionar una amanida ben bona.

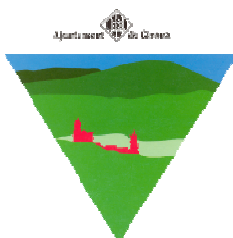
Descripció. **Fitxa núm. 6.** A partir de les verdures i hortalisses que tinguem a l'hort, demanarem a les famílies que ens facin arribar la recepta d'una amanida ben bona que hagin pensat i elaborat amb els seus fills i filles a casa. En la seva elaboració es podran introduir altres aliments que ajudin a enriquir-la.

CONCURS D'AMANIDES

De totes les receptes recollides, el professorat en seleccionarà tres per classe, que passaran a la fase final del **Concurs d'Amanides** del qual us trametrem les bases el segon trimestre del curs.

8. TALLER D'AMANIDES

Al llarg del curs, i per complementar l'activitat, un cuiner de l'Associació d'Hostaleria de Girona realitzarà, a cada aula inscrita, un taller de cuina on els nens i les nenes podran veure en directe com es pot preparar una amanida amb els productes del seu hort escolar com a ingredients bàsics.

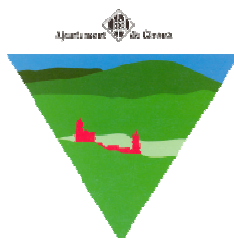


Fitxa 1. Quines m'agraden, quines no m'agraden?

(Podeu començar amb les hortalisses de l'hort i anar incloent-n'hi de noves)

- **Escriu a l'apartat corresponent les hortalisses que t'agraden i les que no t'agraden: posa un SÍ (m'agrada) o un NO (no m'agrada). D'aquelles que NO t'agraden, raona el perquè i marca si les has tastat o no.**

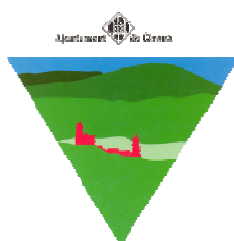
	Aliment	Agrada sí/no	Per què?	L'he tastat?
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				



Fitxa 2. Verdures i hortalisses d'arreu del món

- Omple aquesta fitxa i després explica-la als teus companys i companyes. Pots demanar a la família que t'ajudi a omplir-la.

	Nom	País	Forma	Textura	Sabor	Conec	Agrada
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							



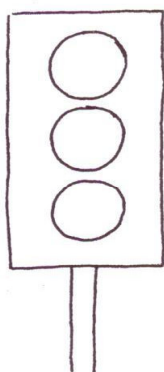
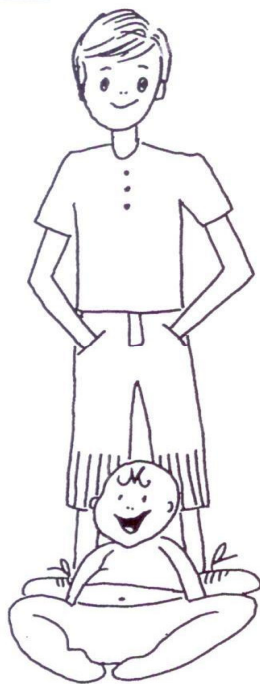
Fitxa 3. Els aliments (funcions)

He de créixer bé

He de funcionar bé

He de:

- jugar
- estudiar
- fer esport



Aliments

Plàstics

llet i derivats
carn
peix
ous
etc.

Reguladors

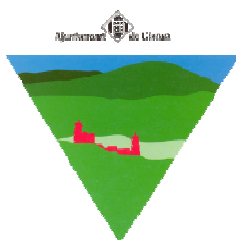
hortalisses
fruites
aigua

Energètics

macarrons
pa
patates
sucre
llegums
olis
etc.

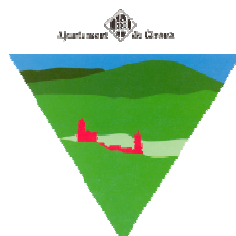
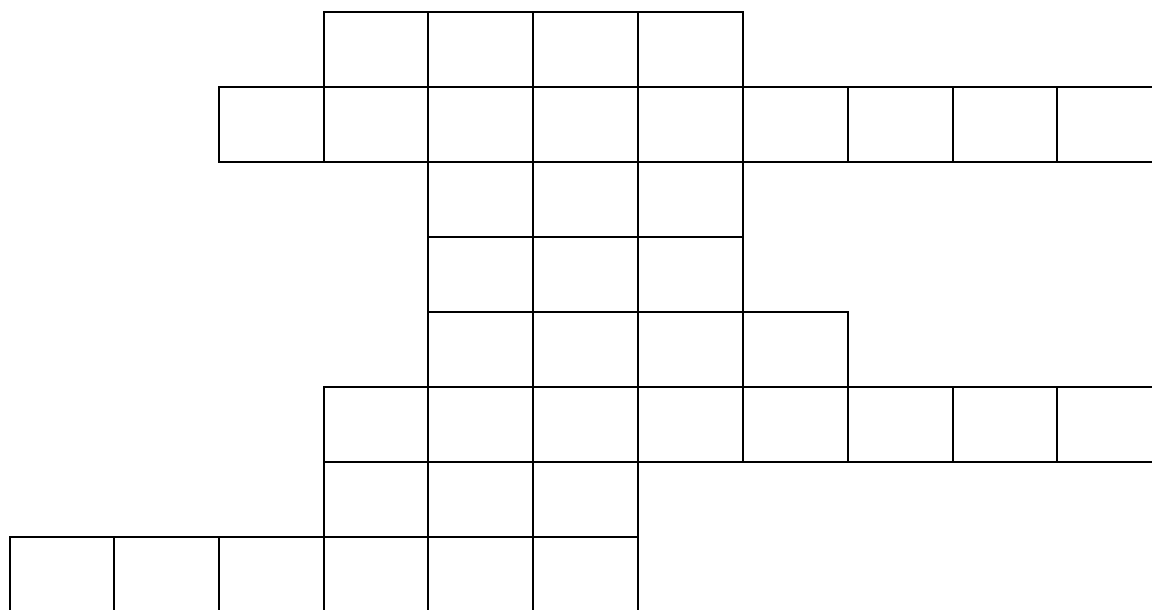
- Del següent menú, classifica els aliments segons siguin plàstics, reguladors o energètics. Posa una creu a la columna que correspongui (fixa't que potser pots posar més d'una creu)

	Plàstics	Reguladors	Energètics
sopa de verdures amb pasta			
pollastre a la planxa amb patates			
iogurt de maduixa			



Fitxa 4. Els mots encreuats

- Vinc de l'hort de l'avi. En el cistell hi porto un rave, una pastanaga, una ceba, una col, un tomàquet, dos alls, un enciam i una Per saber quina és l'hortalissa que falta, cal posar els noms que us he donat a les caselles horitzontals corresponents i l'hortalissa sortirà en un dels requadres verticals.



Fitxa 5. Dites i refranys populars sobre verdures i hortalisses

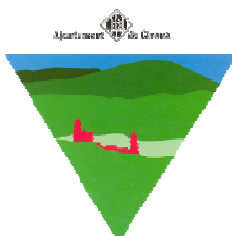
Escriviu-nos les dites i refranys populars que coneixeu i al costat poseu el parentiu que teniu amb el nen o la nena.

Exemple:

Si vols tenir un bon aller, planta'l pel gener	Silvila Denís	mare
--	---------------	------

Nom alumne o alumna:

Dita o refrany	Qui l'escriu	Parentiu



Fitxa 6. De l'hort a la taula

Verdures i hortalisses que tenim a l'hort **(a omplir per la nena, el nen o el mestre o la mestra, abans de dur la fitxa a casa)**

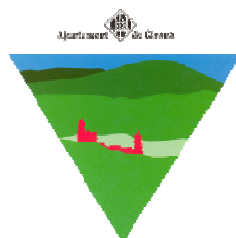
AMANIDA DE CASA

Amanida proposada per la família (pares, mares, avis, àvies, tiets, tietes...). Heu de tenir en compte:

- Les hortalisses que tenen a l'hort de l'escola.
- Que la resta d'ingredients siguin assequibles, de bona combinació, de fàcil manipulació i de temporada.
- Que heu de posar un nom a l'amanida.

Algunes recomanacions per realitzar una bona amanida

- Tenir el lloc adient.
- Posar-nos un davantal.
- Rentar els llocs de treball, taules, taulells, marbres... i els estris que emprarem mirant que siguin aptes per a ús alimentari (si fem material de plàstic que porti gravat al plàstic la identificació de la copa i la forquilla).
- Rentar-nos bé les mans abans de començar a manipular els aliments.
- Mireu que els aliments que utilitzarem siguin sencers, sans, nets...
- Rentar bé les hortalisses que utilitzarem; aquelles de fulla llarga les submergirem en aigua amb unes gotetes de lleixiu una estoneta, esbandint-les molt bé després. Feu les fulles d'una en una.
- Si utilitzem pastanagues les rentarem, pelarem o rascarem. Un cop enllestides el seu consum ha de ser ràpid ja que, si no, s'oxiden.
- Si utilitzeu ceba, tenir-la una estona en aigua, sal i vinagre li treu fortor.
- Prepareu amanides de color, variades i divertides. Penseu que també podeu introduir fruita fresca i fruits secs, formatges, olives, faves i pèsols bullits o al vapor, alguna melmelada...
- Tingueu cura en la presentació.
- No estossegar mai al damunt dels aliments ni de la plata que ha d'anar a taula.
- Penseu que la coliflor es pot utilitzar amb vinagreta, si traieu els ramets petits i els col·loqueu amb un pot de vidre amb sal i cobert d'aigua i vinagre a parts iguals.
- No oblideu els raves, queden molt bé salpebrats.
- L'api té moltes propietats, és un depuratiu i un bon aliat del sistema digestiu. També pertany al grup dels antioxidants.
- Recordeu dipositar en els contenidors corresponents totes les deixalles que produïu quan feu l'amanida.

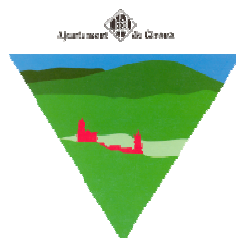


Nom de l'amanida:
Realitzada per la família:



Ingredients:

Elaboració:



Bibliografia:

“Cuinar tot jugant”. Recettes per a un taller de cuina. Ana Campos Munné, Mercè Garcia Llorens, Manuela Martinez Luque.
62/ Dossiers Rosa Sensat

“Quaderns d'educació per a la salut a l'escola”. Alimentació i nutrició. Generalitat de Catalunya. Programa d'educació per a la salut a l'escola.

Fulletó informatiu: “Què cal saber?: Les hortalisses”. Generalitat de Catalunya. Institut Català del Consum. Direcció General de Consum i disciplina de mercat.

Fulletó informatiu: “Del campo a la mesa”. La seguridad en la cadena alimentaria. Consorcio para la Seguridad Alimentaria (FIAB, CEACCU, UNAE).

