

La naturaleza nuestra despensa



“Creo que la naturaleza no se acaba nunca, porque cuando se pierden unos, nacen otros”

Paco, 9 años

Mermelada para la merienda



Infantil/Primaria

PROPUESTA DE TRABAJO

Cada vez existe más desconexión entre lo que consumimos y su procedencia, por lo que somos menos conscientes de las relaciones de dependencia con el medio y la dinámica que se establece con él. La elaboración de mermelada a partir de fruta del tiempo es una experiencia que permite establecer sencillas relaciones en este sentido así como disfrutar manipulando los distintos ingredientes. Dentro del contexto escolar puede ser una actividad tan divertida como llena de contenidos de aprendizaje.



OBJETIVOS

- Conocer el origen de algunos alimentos y manejar los materiales e ingredientes necesarios para el proceso de transformación.
- Trabajar en equipo y fomentar actitudes de colaboración y apoyo entre sus miembros.
- Fomentar valores de aprovechamiento de alimentos perecederos para evitar el despilfarro.

DESARROLLO

- Dependiendo de la época del año cada niño traerá a clase una o varias frutas. Podemos comprarla en el mercado o si el entorno lo permite recogerla del campo.
- Trabajar a través de la observación las características de la fruta que vamos a transformar: color, tamaño, sabor, olor, número de semillas, piel, pulpa, agua...
- Prepararla para su transformación: lavarla, pelarla, trocearla, añadir el azúcar y el limón y colocarla a cocer en el fuego. Envasarla una vez cocida.
- Limpiar los materiales utilizados.
- Coloquio sobre la actividad así como sobre los interrogantes que se planteen.
- Preparar la merienda para tomar la mermelada.

Sugerencias y Actividades

Materiales



Cuchillos de punta redonda



Fuentes y platos de cocina



Peso



Cacerola o sartén grande

En caso de no disponer de cocina, acordar utilizar la de los padres

Ingredientes

- 1 kg. de fruta pelada, deshuesada y cortada
- 500/600 grs. de azúcar
- zumo de 2 limones

Importante: La mermelada se debe consumir en el plazo de dos semanas guardada en el frigorífico. Si queremos conservarla durante un período más largo debemos envasarla en tarros de cristal que cierren herméticamente y dejarlos hervir en una olla a presión durante 10 minutos.

Proceso de elaboración

- Una vez pelada, deshuesada y troceada la fruta se pesa.
- Por cada kg. de fruta añadimos de 500 a 600 gr. de azúcar dependiendo de lo dulce que sea la fruta. Si es necesario podemos añadir un poco de agua.
- A continuación añadimos el zumo de 2 limones que actúa como aglutinante, contribuyendo a la consistencia gelatinosa de la mermelada.
- Colocamos toda esta mezcla en la sartén para ponerla a cocer al fuego.
- Dejar hervir unos 45 m. aproximadamente removiendo de vez en cuando.
- Pasar la batidora.
- Dejar enfriar.
- Envasar y etiquetar, indicando nombre, ingredientes y fecha de envasado.

Además de la mermelada podemos hacer...

zumos y batidos

Si la fruta está muy madura, antes de que se ponga "mala", podemos aprovecharla:

- **elaborando batidos**, para ello se trocea y tritura la fruta, añadiendo leche y azúcar en función de lo líquido y dulce que nos guste, o bien,
- **zumos**, exprimiendo la fruta o triturándola y colándola para sacarle su jugo.

sacarle las semillas

Hay frutas (como la manzana, el níspero, la naranja o el aguacate) a las que se les encuentra bien las semillas. Es el momento de preguntarse para qué sirven y preparar una colección de semillas, clasificándolas por tamaño, colores, frutos de las que proceden, ... Algunas de ellas podemos intentar germinarlas, para ello se dejan en agua una noche, después se siembran en tetrabrik, tarrinas de mantequilla, vasos de yogurt, etc.

secarla al sol

La fruta es un producto perecedero; a lo largo de la historia el hombre ha descubierto distintas formas de conservarla.

Una de ellas, y quizás de las más antiguas, es la de secarla al sol y tomarla en cualquier época del año.

Tradicionalmente tomamos higos secos, pasas, ciruelas, pimientos, tomates, etc.

quitarle la piel y...

Comer fruta es muy sano: aporta muchas vitaminas, sobre todo la C, principalmente cuando se toman en crudo.

La diversidad de sabores es otra de sus características, que nos ofrece la oportunidad de desarrollar el sentido del gusto, probándolas y paladeando los distintos sabores.

También la piel de algunas frutas se seca para hacer confituras, infusiones, dulces o bolitas de olor.

Los alimentos de nuestra región



Primaria

PROPUESTA DE TRABAJO

Cada día se hace más evidente el proceso de alejamiento y desvinculación que estamos viviendo en estos últimos años respecto a nuestro entorno. Compramos y consumimos gran cantidad de alimentos que importamos de otros países, desvalorizando e incluso ignorando los que se producen en nuestro entorno, junto con toda una cultura de usos, tradiciones y costumbres. A través del conocimiento de los cultivos de nuestra comarca podremos reducir esta distancia y valorar la importancia que éste tiene.

OBJETIVOS

- Aproximación a los tipos de cultivos de la zona, así como a los ciclos y procesos tanto biológicos como de producción que se desarrollan.
- Establecer las relaciones de dependencia que se dan entre producción de alimentos y entorno.
- Investigación de las fiestas, costumbres y tradiciones de la localidad relacionadas con la producción de alimentos.
- Análisis de las actuaciones que desde la agricultura y ganadería afectan negativamente al medio.

DESARROLLO

- Investigación sobre los productos de la zona, a través de salidas al campo, entrevistas, visita al mercado...
- Puesta en común de los datos y elaboración de primeras hipótesis.
- Estudiar de cada producto: proceso de crecimiento y obtención, reproducción, necesidades y cuidados, destino para la venta, etc.
- Estrategias que se utilizan para mejorar la producción: insecticidas, abonos, aterrazamientos, alimentación, estabulación... ¿Cómo afectan al entorno? ¿y a la economía del pueblo? ¿hay un equilibrio?
- Buscar en la cultura popular algún plato tradicional de la zona y elaborarlo en el colegio. Hacer la receta y distribuirla por el barrio o pueblo.



Sugerencias y Actividades

Calendario de seguimiento

EL TRIGO

Enero	
Febrero	<i>Comienzan a salir los primeros tallos</i>
Marzo	<i>Crecimiento</i>
Abril	
Mayo	
Junio	
Julio	<i>Se siega y se separa el grano. Antes se trillaba en las eras.</i>
Agosto	<i>Fiesta de la siega</i>
Septiembre	
Octubre	<i>Se prepara la tierra arándola con tractor.</i>
Noviembre	<i>Se siembra después de las primeras lluvias a voleo.</i>
Diciembre	

Investigar la evolución biofísica del cultivo así como los cuidados. Anotar también las tradiciones asociadas.

Esquema para catalogar los cultivos

CULTIVO:

Se cultiva desde:

Época de siembra:

Temperatura de germinación:

Meses para el desarrollo:

Época de recolección:

Tipo de suelo que necesita:

Necesidades de agua:

Estrategias de producción. Señalar (para estudiar) las que son agresivas para el medio ambiente:

Descripción de una planta adulta:

Problemas y plagas de este cultivo:

Las personas lo aprovechan para (usos, recetas...):

Tradiciones asociadas al producto:

De la tierra al pan



Primaria

PROPUESTA DE TRABAJO

Cubrir nuestras necesidades inmediatas (agua, comida, abrigo...) es una tarea diaria que realizar casi sin darnos cuenta. Preguntarnos por el origen de estos elementos e indagar sus transformaciones nos ayudará a comprender y valorar de forma global su importancia. Se propone desarrollar en clase todo el proceso de elaboración del pan, desde la siembra del trigo hasta la panificación.

OBJETIVOS

- Establecer relaciones entre lo que consumimos y el entorno.
- Conocer el proceso de elaboración, ingredientes y transformaciones del pan.
- Manipular los distintos ingredientes y amasar el pan con la harina obtenida de la molienda.
- Valorar la dependencia del hombre con el medio rural, así como los oficios artesanales y agrarios.



DESARROLLO

- Sembrar distintas semillas de cereales (trigo, avena, cebada, centeno, maíz...).
- Antes de que el fruto esté totalmente maduro, cortar las espigas y separar el grano de la paja: si son pocas se puede hacer a mano. Con la paja se puede hacer papel (ver ficha).
- Para obtener harina es necesario moler los granos. Lo podemos hacer con un rodillo de amasar, un molinillo de café o un mortero. ¿Cómo se hace la molienda a nivel industrial?
- Mezclar los ingredientes, amasar y darle diversas formas a los bollos. Si se han obtenido harinas de diferentes cereales se pueden hacer distintos tipos de pan o panes "multicereales".
- Cocer los bollos en el horno: si el colegio no tiene se puede llevar a una panadería, pastelería o restaurante, y aprovechar la visita para consultar dudas y comparar procesos.
- Con los bollos de pan podemos hacer una merienda o una degustación si se han hecho panes con distintos ingredientes.