

Cuina creativa

Presentació

Una de les causes del malbaratament alimentari són les tones d'aliments que es llençen. Els aliments constitueixen un recurs valuós que cal gestionar i consumir amb la màxima cura i responsabilitat. Cap aliment, no pot ser mai considerat un residu, per tant, abans de llençar el menjar a la brossa cal pensar si podem aconseguir que allargui la vida...

En aquest context, ens plantejem fer receptes que ens ajudin aprofitar les sobres, un taller de cuina d'aprofitament d'aliments.

Objectius educatius

- Donar a conèixer el problema del malbaratament alimentari.
- Fomentar el reconeixement del valor dels aliments.
- Promoure hàbits i bones pràctiques que ajudin a no llençar menjar, en el marc d'un consum d'aliments crític i conscient.

Activitats

Hi ha molts trucs i receptes, ja siguin modernes o tradicionals, que ens permeten aprofitar alguns aliments sobrants, utilitzar ingredients a punt de fer-se malbé o reinventar excedents en nous plats. Cada infant o jove haurà de portar de casa un aliment que estigui a

a punt de fer-se malbé o ingredients en petites quantitats que estiguin a punt de llençar. A partir d'aquests hauran de fer ús de la seva imaginació i convertir-se en xefs creatius, fent una recepta aprofitant les sobres.

Aquí teniu algunes idees: melmelada, pa rallat, púding, mousse de plàtan...

En aquets enllaç podeu trobar les receptes <http://nollencemnica.wordpress.com/category/>

Valoració

La valoració final de l'activitat ens hauria de permetre profunditzar en els següents aspectes:

- Grau d'activació dels coneixements i experiències prèvies respecte al tema del malbaratament (si participen aportant experiències pròpies, si identifiquen conductes per evitar el malbaratament, etc)
- Grau de motivació i interès mostrat al taller.
- Aportacions de tots els participants tant el procés com en el producte final.

Recursos

Guia per evitar el malbaratament alimentari. Ajuntament Barcelona

https://w110.bcn.cat/MediAmbient/Continguts/Continguts_Transversals/Publicacions/Documents/Fitxers/Guia_EvitarMalbaratamentAlimentariBCN.pdf

Campanya “De menjar, no llencem ni mica”. Ajuntament de Barcelona

<http://nollencemnica.wordpress.com/>

Cal tenir en compte, però, alguns consells per aprofitar amb seguretat:

- El menjar cuinat deixa de ser segur passades unes dues hores de ser segur a temperatura ambient. El menjar s'ha de mantenir per sobre de 65°C o a la nevera, ja que d'altra manera els bacteris es reproduïxen ràpidament. **Guardeu les sobres ràpidament al frigorífic.**
- Congelar ens permet allargar la vida de molts aliments i excedents. Recordeu que la forma més segura de descongelar és dins la nevera o al microones. El menjar descongelat s'ha de consumir ràpidament.
- **Recongelar aliments ja descongelats o reescalfar més d'un cop són pràctiques poc segures i a més perjudiquen la qualitat**

On enviar els resultats ?

Haureu d'enviar les vostres receptes i una foto del plat realitzat a la següent adreça electrònica:

lmartinez@esplai.org a l'atenció de Laura Martínez

Guanyareu punts extra si doneu visibilitat dels vostres resultats a les xarxes socials.

Teniu de temps fins el **30 de novembre**.

