



COM EVITAR EL MALBARATAMENT ALIMENTARI

Evitar el malbaratament alimentari mai va ser tan senzill. Descobreix com aprendre a millorar els teus hàbits a través de divertits consells i projectes.

pàg. 4



ENS ALIMENTEM DE CONEIXEMENT

T'apropem els temes més actuals sobre alimentació saludable i responsable perquè et converteixis en tot un expert.

pàg. 5



UN CAMÍ SALUDABLE PER FER... JUNTS!

Sabries com posar en pràctica tots els teus coneixements saludables amb la família? T'animem a fer-ho a través d'una divertida activitat.

pàg. 6



PER APRENDRE I DIVERTIR-NOS

També es pot aprendre jugant! No et perdís els nostres divertits i educatius passatemps.

pàg. 7-8

RECEPTES DEL MÓN

Acosta't una mica més a la cultura asiàtica a través de la seva gastronomia i posa en pràctica les teves habilitats culinàries gràcies a la nostra deliciosa recepta.

pàg. 2-3

I. RECEPTES DEL MÓN

En aquest butlletí, ens traslladem fins a Àsia per conèixer una mica més de la seva cultura a través de la seva gastronomia.

INGREDIENTS DE LA CUINA ASIÀTICA

La gastronomia asiàtica és molt **extensa** i **variada** quant a sabors, olors i fins i tot colors.

Engloba la cuina xinesa, la japonesa, la vietnamita, la coreana i l'índia, entre moltes altres, i malgrat les seves diferències,

la característica comuna és l'**ús abundant del peix**.

També abunda l'**arròs** i el consum de **sopes**, sobretot de fideus amb verdures locals, que mengen fins i tot d'esmorzar en algunes regions.

PRODUCTES INDISPENSABLES:



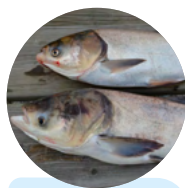
ARRÒS



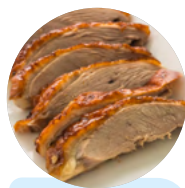
FIDEUS



SALSA DE SOIA



PEIX



ÀNEC



ALGUES



BAMBÚ

SABIES QUE LA CUINA ASIÀTICA ÉS UNA DE LES MÉS SALUDABLES?



Compta amb una gran **varietat** de **verdures fresques** en les seves elaboracions, a més de **peix**, ric en àcids grassos omega-3.



Solen acompanyar els seus plats de **soia**, rica en fibra, i cuinen amb **oli d'oliva**.



Es cuina molt al **vapor**. Aquesta tècnica **conserva** molt bé els **nutrients**, olors i sabors dels aliments.

EL WOK

A diferència d'altres cultures, com l'occidental, on tenim tradició d'usar paelles, olles o fins i tot fregidores, a Àsia s'usa el wok.

La seva particularitat és que permet fregir, guisar, bullir i cuinar tot tipus d'aliments.



REPTA PER AL TEU ALUMNAT

Aprofiteu l'inici del bon temps per preparar un pícnic a classe.

Per grups, trieu els aliments que portareu de casa i fixeu una data al calendari per gaudir d'un esmorzar tots junts.

Recordeu que heu de prioritzar els aliments saludables! No oblideu incloure fruita i aigua!

EL FESTIVAL DELS CIRERERS EN FLOR

A la primavera se celebra una de les festes japoneses més populars. El **hanami** o **festivitat dels cirerers en flor** se celebra **des de finals de març fins a principis d'abril**, coincidint amb la **floració dels cirerers**.

Un **espectacle natural** de gran **bellesa** que, amb el pas del temps, s'ha convertit en una **tradicció**.

Observar el **naixement de les flors**, **passejar sota els arbres** i reunir-se amb els amics per celebrar **pícnics sota els cirerers en flor** són algunes de les activitats indispensables durant el hanami.

APRENEM A CUINAR MOCHIS

En aquest butlletí, aprendrem a fer mochis casolans a través d'uns senzills passos.



Els mochis són una de les **postres japoneses** més famoses.

Tant, que no sols han arribat a altres països a la carta dels restaurants, sinó que també es poden adquirir en els supermercats.

És un dolç típic d'**Any Nou**, lleuger i versàtil, ja que pots triar el **farçiment** que més t'agradi.

INGREDIENTS

- 450 g de farina d'arròs
- 400 ml d'aigua
- 1 cullerada de sucre o edulcorant
- Midó de patata o maizena
- Farçiment al gust (fruita, mermelada, xocolata, te verd...)

ESTRIS

- Bol
- Morter
- Microones
- Cullera
- Got per a l'aigua
- Paper de plàstic transparent
- Cullera petita (de cafè)

ELABORACIÓ DE LA RECEPТА PAS A PAS



1

Traslada el grup al menjador o a algun altre espai on puguis usar el microones per escalfar l'aigua.

Mescla els 400 g de farina d'arròs i la cullerada de sucre en un bol gran i remou fins que quedin ben integrats.



2



3

Aboca 400 ml d'aigua, a poc a poc, dins del bol mentre remous la massa amb una cullera fins que quedi ben humida.

Quan hagi aconseguit aquesta textura, mescla de manera homogènia amb les mans. Tapa la mescla amb paper de plàstic transparent i escalfa durant dos minuts al microones a potència elevada.

CONSELL: Encara que també poden fer-se sense ella, es recomana usar farina d'arròs glutinosa per aconseguir una millor textura a l'hora de preparar els vostres mochis.



5

Treu el bol del microones, treu el paper de plàstic transparent i continua remouent. La massa anirà fent-se cada vegada més elàstica.



6

Torna a cobrir el bol amb paper de plàstic transparent i fica'l al microones de nou, el mateix temps i a la mateixa temperatura que la primera vegada.

Treu el bol i pasta de nou, fins que vegis que la superfície de la massa es torna brillant: és el punt exacte que cal aconseguir.



7



8

Agafa el morter i afegeix una mica de midó de patata per evitar que la massa s'enganxi. Després, comença a afegir la massa en petites porcions per anar picant-la i pastant-la.

Divideix la massa en 14 o 15 parts de la mateixa mida i comença a fer boletes amb cada porció, aplanant-les per posar en el centre el farçiment.



9



10

Agafa una porció del farçiment que haureu portat de casa (fruita, mermelada, xocolata, te verd...) de la mida d'una cullereta de cafè i estén-la en el centre del mochi. Després tanca-ho fent una boleta i empolvora midó de patata o maizena per damunt.

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

IMPORTANT!

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

2. COM EVITAR EL MALBARATAMENT ALIMENTARI



En fer la compra, cal tenir en compte sempre l'ordre perquè els aliments es mantinguin frescos i en bon estat. A continuació, compartim amb vosaltres alguns dels consells per a conservar-los adequadament i evitar el seu malbaratament.

L'ORDRE DELS FACTORS SÍ QUE POT ALTERAR EL PRODUCTE!

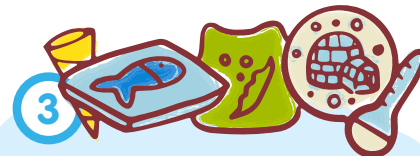
Pregunta al teu alumnat quins passos segueixen quan van al supermercat a fer la compra amb la seva família per introduir la importància de la conservació dels aliments:



1 Quan visitem el supermercat amb les nostres famílies, posarem al nostre carretó aquells **productes que no requereixen fred**: la pasta, l'arròs, els cereals...



2 Agafarem aquells **productes que es guarden a les neveres**, com els lacticis (llet, iogurt, formatge...).



3 Finalment, afegirem al carretó els **productes congelats** (verdures trossejades, peix, gelats...).

Comprar en aquest ordre és important per **no trencar la cadena del fred**. D'aquesta manera, aconseguirem que els productes mantinguin la seva temperatura el major temps possible i així garantirem que **siguin segurs per al nostre consum**.

En arribar a casa, serà fonamental, en primer lloc, **guardar els productes que necessiten fred** al congelador o nevera. Però també heu de saber que els **aliments secs** poden tenir unes característiques de **conservació específiques** i cal seguir algunes recomanacions.

PRODUCTES SECS

Els productes secs (pasta, arròs, llegums, cereals...) han de conservar-se a: **LLOCS SECS, FRESCOS I VENTILATS.**



Pans i galetes

En els seus envasos originals.



Arròs, cereals, pasta...

Flascons de plàstic o vidre ben tancats, i a prestatges on circuli bé l'aire.



Patates, olis, cebes...

A llocs foscos.

FIXA'T EN LES DATES

Recorda al teu alumnat la importància de col·locar a la part del davant de les prestatgeries o calaixos els productes que hagin de consumir abans, deixant més enrere els que tenen una data de caducitat més llunyana. És molt important fixar-se en aquestes etiquetes i conèixer les seves diferències. No han de confondre's!



Data de consum preferent

Indica fins a quina data l'aliment manté les seves propietats segons el seu fabricant, sempre que l'envàs no s'hagi obert. En aquest cas, si passen uns dies o setmanes del consum preferent que marca la data, no hi hauria problemes per a la salut.



Data de caducitat

Indica fins a quina data l'aliment pot ser consumit amb seguretat des del punt de vista sanitari.

REpte PER AL TEU ALUMNAT

Completeu l'activitat sobre etiquetatge que trobareu a la guia didàctica del projecte per practicar els conceptes apresos i convertir-vos en experts!

Informa't aquí



3. ENS ALIMENTEM DE CONEIXEMENT



En aquest butlletí, us oferim una alternativa per continuar aprenent sobre alimentació saludable i responsable d'una forma lúdica i divertida alhora que educativa.

SABIES QUÈ ÉS UNA COMUNITAT CIRCULAR?

Una comunitat circular és aquella que té com a objectiu adoptar hàbits i patrons de consum i producció sostenibles.

Actualment, la gran producció de residus que afecten de manera negativa el nostre planeta és un dels majors reptes als quals ens enfrontem.

Junts, a través d'aquestes comunitats, podem acostar-nos a un objectiu més sostenible.



COM ACONSEGUIR UNA COMUNITAT CIRCULAR



És molt senzill! Gràcies al **joc interactiu del projecte "Tria bo, tria sa"** per a la **Setmana Europea de la Prevenció de Residus**, podràs descobrir les claus per aconseguir una societat més responsable i conscienciada amb el medi ambient.

A través de **sis preguntes**, podràs ajudar els nostres protagonistes, **Tix, Loy, Edda i Kun**, a aconseguir una **ciutat lliure de residus**.

A més d'aprendre petites claus i entretingudes propostes que podràs posar en pràctica en el teu dia a dia, gaudiràs d'una **activitat interactiva** per completar tant a classe com en família.

JUGAR

REPTA PER AL TEU ALUMNAT

Comparteix amb el teu alumnat el repte interactiu del projecte "Tria bo, tria sa" per a la Setmana Europea de la Prevenció de Residus i anima'ls a completar les preguntes a classe o en família.

Algunes claus per aconseguir una comunitat circular són:



Compra de segona mà!



Reduir, reutilitzar i reciclar!

3R



Dir Sí al compostatge!



Reparar sempre que es pugui abans de tirar els objectes o electrodomèstics!

No gastis aigua innecessàriament!



Consulta més informació sobre la Setmana Europea de la Prevenció de Residus a la [pàgina web del projecte](#).

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



Tots i totes tenim alguna vegada excedents de menjar a la nevera que no sabem com aprofitar. En aquesta secció, us ensenyarem a ampliar el vostre receptari d'una forma senzilla, divertida, econòmica i original.

EL TRASH COOKING

El *trash cooking* o **cuina d'aprofitament** és un mètode que té com a objectiu crear plats saludables mentre es redueix el malbaratament. Sens dubte, una opció sana, original i econòmica.

RES NO ES MALGASTA SI HO PODEM TRANSFORMAR!



La fruita madura us pot servir per crear... batuts, smoothies o mermelades delicioses! I a l'estiu, podeu aprofitar per fer gelats casolans.



Fregint la pell d'algunes verdures, com la pastanaga o la carabassa, fins que quedi daurada i cruixent, podeu crear increïbles xips saludables. Poseu espècies al gust i tindreu l'snack protagonista de tots els vostres aperitius.



La pell dels cítrics és excel·lent per donar potència al sabor d'infusions i elaboracions de rebosteria com bescuits, galetes...



El pa es pot ratllar per empanar filets.



La llet es pot fer servir per fer arròs amb llet, flam...



La carn i les verdures, a més d'usar-se per a brous i sopes, poden incloure's en diferents elaboracions com remenats, croquetes o, fins i tot, en tempura.



Amb algunes parts del peix, com les espines i el cap, s'aconsegueixen riques sopes. Ideals per als dies de fred!

AMB PETITES ACCIONS, PODEM ACONSEGUIR GRANS CANVIS!

La fam continua afectant milions de persones i és, actualment, un dels desafiaments més urgents i complicats de solucionar.

En el món globalitzat, un terç dels aliments que es produeixen acaben a les escombraries.

Gran part d'aquest malbaratament s'ocasiona durant la recol·lecció, emmagatzematge o transport dels aliments.

Com a consumidors, podem aportar el nostre granet de sorra amb petites accions.
Per conèixer més informació, visita la [web de l'Organització per a l'Alimentació i l'Agricultura](#).

REPTE PER AL TEU ALUMNAT



T'atreveixes a posar en pràctica, en família, alguna de les receptes de *trash cooking*?

Afegeix la teva idea més original i completa el receptari més original proposat fins ara.

ÉS MOMENT DE REFLEXIONAR...

Encara que el *trash cooking* és una divertida iniciativa per dur a terme en família, no hem d'oblidar que un dels seus principals objectius és que el consumidor prengui consciència sobre la necessitat que hi ha en el món i tot el que podem aportar o millorar amb només adoptar hàbits més responsables amb el medi ambient i amb la gent que ens envolta.

Informeu-vos juntament amb la vostra família sobre els menjadors o establiments habilitats per donar aliments. Junts és més fàcil!

5. PER APRENDRE I DIVERTIR-NOS



PASSATEMPS 1: JEROGLÍFIC

Acabem d'arribar de fer la compra i els nostres productes estan desordenats. Sabries ordenar-los per descobrir el missatge amagat?

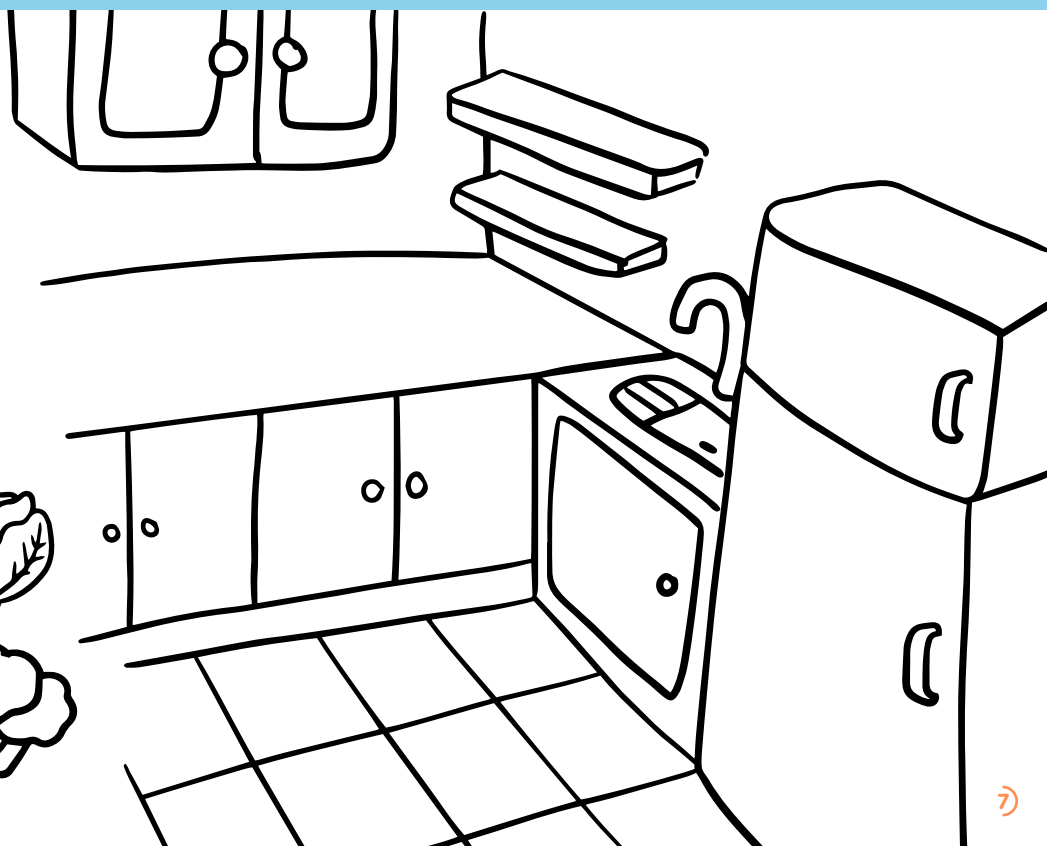
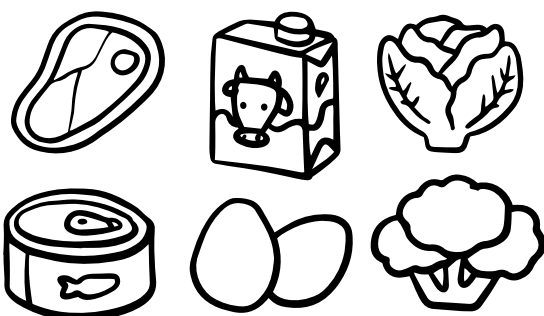


Frases amagades:
ORGANITZANT LA TEVA NEVERA
EVITES EL MALBARATAMENT
ALIMENTARI

PASSATEMPS 2: ON EM COL·LOCO?

Tots els aliments s'han mogut del seu lloc.

Uneix amb fletxes i col·loca cada producte amb el lloc que li correspon per al seu correcte emmagatzematge.



PASSATEMPS 3: ORDENA ELS PASSOS

Ajuda el nostre protagonista en la seva tarda al supermercat.
Quin ordre haurà de seguir per convertir-se en un consumidor responsable?



PASSATEMPS 4: MOTS ENCREUATS SALUDABLES

Descobreix les 6 paraules amagades als nostres mots encreuats!

Per trobar-les, hauràs de fer memòria i pensar en alguns dels conceptes apresos al llarg d'aquest butlletí.

Algunes pràctiques responsables, com assegurar el correcte emmagatzematge dels productes que comprem, ens ajuden a reduir el **1** alimentari.

Els productes congelats han de conservar-se al congelador per evitar que es trenqui la **2** de fred i així garantir que siguin aptes per al consum.

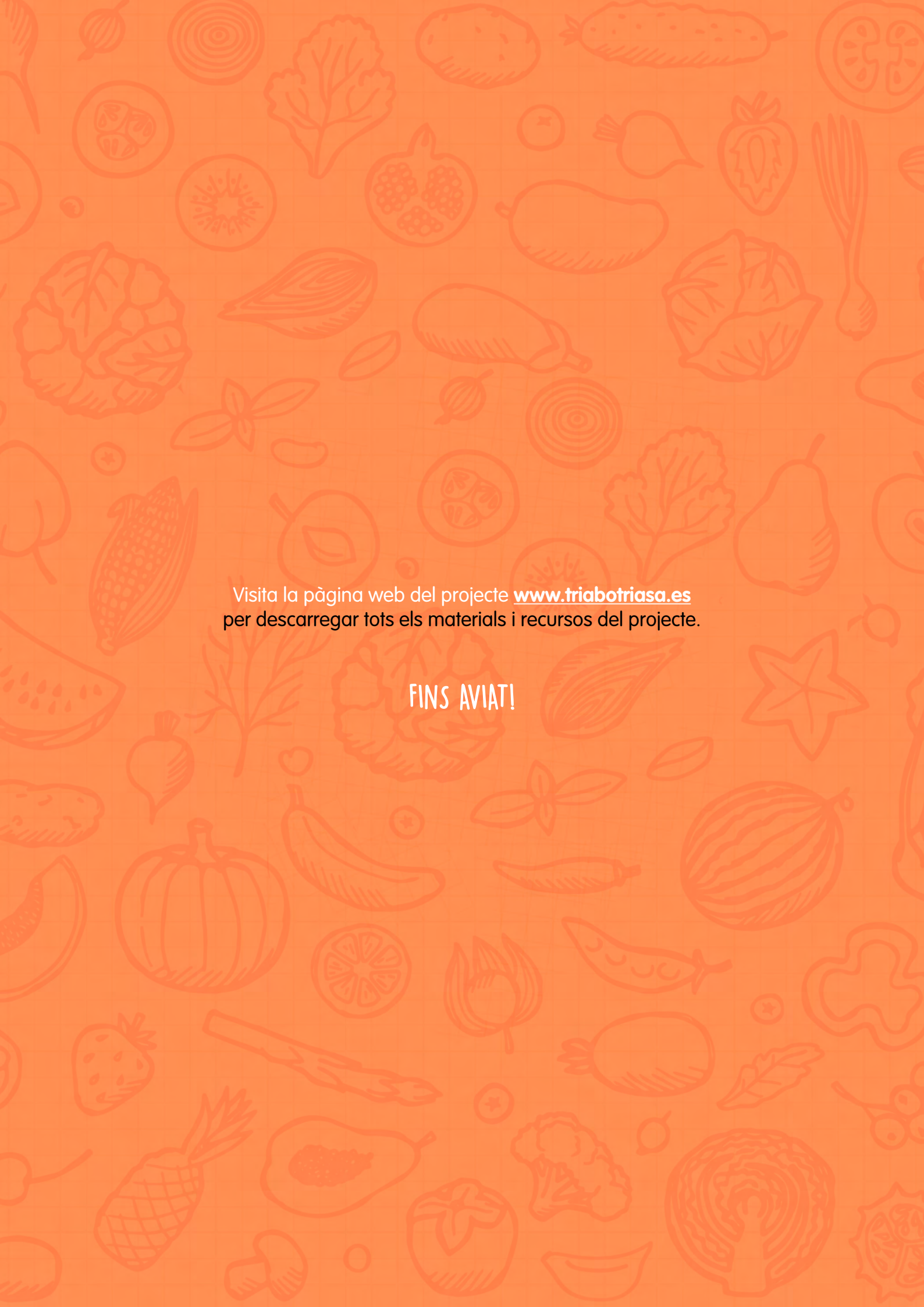
L'ètica, el respecte, la responsabilitat i la sostenibilitat són característiques que asseguren el **3** animal.

Quan anem a comprar, cal que ens fixem molt bé en les **4** perquè ens donen informació important sobre els aliments.

Els ingredients de cada producte, el seu segell, la data de consum preferent o data de **5**.

La cuina d' **6** és una bona pràctica per conscienciar-nos sobre el malbaratament alimentari i ens ensenyarà a reutilitzar aliments.

ALIMENTACIÓ



Visita la pàgina web del projecte www.triabotriasa.es
per descarregar tots els materials i recursos del projecte.

FINIS AVIAT!