

Atividades educativas

Os produtos da horta na cozinha



© Alberto Prima

Preâmbulo

Aqui encontram-se dois exemplos de actividades didácticas. Usem a criatividade para adaptá-las ao próprio contexto (ambiental, social, cultural)!

▶ Actividade 1

O ingrediente misterioso... a horta à mesa

Síntese

Ligar a experiência feita na horta (semeadura, crescimento e cuidado para com os produtos hortícolas) à transformação dos produtos consoante as receitas tradicionais, sugeridas por pais, avós e cozinheiros. As crianças vêm com naturalidade e de bom grado alimentar-se com os produtos que elas próprias cultivaram e cuidaram nas hortas. Vale a pena explorar este aspecto para promover uma alimentação variada e saudável que passa através da recuperação das variedades e das receitas locais.

Destinatários

Crianças de todas as idades.

Objectivos



- Promover atitudes de curiosidade para com o alimento a começar com a preparação dos sentidos.
- Perceber as relações entre o alimento e o meio ambiente, a saúde e a cultura.
- Valorizar os produtos locais e tradicionais, a cultura gastronómica do território, inclusive nas famílias das crianças.
- Promover a transmissão dos saberes dos idosos para os mais jovens.
- Desenvolver a manualidade e trabalhar em grupo.



Adultos envolvidos

Os professores, o cozinheiro do refeitório escolar, os pais e os avós dos alunos.

Materiais utilizados

- Cozinha equipada (forno, tigelas, tábuas de cortar, panelas, etc...)
- Cartazes, folhas de papel, lápis para acolher e descrever as receitas

Desenvolvimento da actividade

Primeira fase: O ingrediente misterioso

Os professores repartem as crianças em três ou mais equipas: cada equipa realiza uma receita com diferentes verduras hortícolas, sem nada revelar às outras equipas.

Segunda fase: degustação

À hora do almoço ou merenda, a cada criança serve-se um prato com uma porção de cada receita preparada.

Pede-se às crianças que reconheçam os ingredientes.

Terceira fase: coleção das receitas

Descrevem-se num caderno as receitas indicando para cada uma os ingredientes, as quantidades e a técnica de preparo.

Variantes

É possível envolver cozinheiros, pais e avós, não somente para obter as receitas mas também para a sua preparação no dia previsto para a actividade.

Pode também organizar-se uma festa durante a qual preparam-se as receitas novamente e convidam-se as famílias das crianças para comemorarem. Cada criança pode receber um prémio como por exemplo o diploma de “cozinheiro competente”.

Findo o ano lectivo, será possível recolher todas as receitas e as crianças poderão ilustrar as páginas desse receituário com os próprios desenhos. Faz-se uma centena de cópias dos receituários que podem ser vendidas para arrecadar fundos necessários à continuação do projecto da horta.

▶ Actividade 2

O receituário da horta



Síntese

Esta actividade auxilia as crianças a reconhecer e partilhar as receitas de família.

Destinatários

Crianças de 9 a 13 anos de idade.

Objectivos

- Conhecer os gostos, usos e hábitos gastronómicos e comportamentais dos membros da própria família.
- Atribuir valor simbólico – cultural aos produtos hortícolas.

Adultos envolvidos

Professores.

Materiais utilizados

Caderno ou folhas de papel, lápis de colorir, cordel.

Desenvolvimento da actividade

Primeira fase: o questionário

O professor arranja, imprime e entrega (ou dita durante a aula) uma ficha com as questões explicando-as às crianças.

Segunda fase: as entrevistas

Em casa, as crianças entrevistam os próprios familiares seguindo o questionário que receberam e transcrevem as respostas em seus cadernos.

Para cada entrevista as crianças devem acrescentar nos cadernos:

- o retrato da pessoa entrevistada;
- o desenho do hortícola preferido.

Terceira fase: o receituário

Na sala de aula, as crianças apresentam as entrevistas e os desenhos realizados. O professor as faz copiar e com as cópias compõe o receituário que será exposto na sala de aula.

Lista de perguntas

- Quem
- Nome
- Hortícola preferido
- Preferência – cru ou cozido?
- Lembrança ligada a esse hortícola
- Quando prefere comê-lo?
- Receita (ingredientes e preparação)

Um exemplo de entrevista

- Quem: meu pai
- Nome: Carlos
- Hortícola preferido: ervilhas
- Preferência: cozido
- Lembrança ligada a esse hortícola: quando ia à escola ...
- Quando prefere comê-lo?: piquenique no prado com amigos
- Receita: Ingredientes: 100 g de ervilhas, 2 ovos, salsa, sal e pimenta. Preparação: bate-se os ovos e...



Variantes

Após a composição do receituário cada participante pode escolher uma receita e prepará-la.

Findo o ano lectivo, será possível recolher todas as receitas e as crianças poderão ilustrar as páginas desse receituário com os próprios desenhos. Faz-se uma centena de cópias dos receituários que podem ser vendidas para recolher fundos necessários à continuação do projecto da horta.

Aprofundamento

Contactar Sara El Sayed – Egipto (sara@nawayaegypt.org) para mais informações sobre a actividade.

Ajuda-nos a descobrir novos fotos!
