

Endrecem la nevera?

Presentació

Els estudis mostren com un dels sectors on es llença més menjar és a les llars familiars. Dades que ens conviden a continuar amb la reflexió i a analitzar les nostres pràctiques domèstiques. Us proposem per tant, reflexionar al voltant d'un espai d'emmagatzematge molt important als nostres habitatges: la nevera. Per acabar també us proposem un joc per posar-nos a prova amb algunes qüestions i fets interessants i curiosos, que de ben segur a molts se'ns escapen.

Objectius educatius

- Reflexionar sobre el malbaratament alimentari que es produeix en l'àmbit domèstic.
- Prendre consciència i interpretar les dades actuals que tenim sobre aquest fenomen.
- Adquirir o ampliar els coneixements i la informació sobre la conservació dels aliments en el frigorífic domèstic i portar-los a la pràctica.

Activitats

Com tens la nevera? Un acte tant quotidià com guardar algun correctament els aliments a la nevera té una gran repercussió tant a nivell individual com col·lectiu. Si guardem els productes de forma adequada, contribuirem a evitar el malbaratament alimentari que es produeix en moltes de les nostres llars.

Per començar ens podem qüestionar...

- Quan arribem de comprar, guardo tot al moment i hi dedico un temps a fer-ho correctament? O guardo tot ràpidament i al primer lloc on em sembla?
- El meu frigorífic fa males olors? Sovint llenço restes de menjar que s'ha fet malbé?
- Conec el tipus de nevera que tinc (convencional o no-frost) i algunes de les seves possibles funcions i/o manteniment?

Endrecem la nevera

A partir d'unes imatges, haurem de col·locar diferents tipus d'aliments en els diferents prestatges i compartiments del frigorífic. Sabrem on va cada cosa?

Per aprofundir

Podem fer una composició de fotografies de les nostres neveres i comprovar si realment a casa, a l'esplai o a l'escola tenim tot a lloc. Us atreviu?

Juguem a veritat o mentida?

1. Les patates i les cebes són molt bones amigues, si estan juntes millor.
2. L'enciam estarà molt content si deixes la seva base en remull dins d'un recipient amb aigua, com si fos un bonic ram de flors.
3. La millor manera de guardar les pastanagues es de forma vertical, com si fossin un fuet.
4. Per tenir uns alls frescos, blancs i aromàtics per molt temps, els has de pelar i deixar-los submergits en oli.

Valoració

- Grau d'aplicació dels coneixements respecte l'emmagatzematge dels aliments al frigorífic.
- Grau de motivació per adquirir nous coneixements per evitar el malbaratament alimentari i realitzar processos de reflexió.

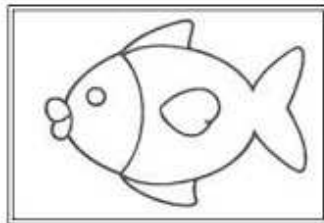
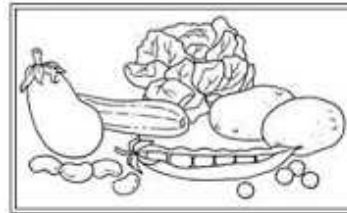
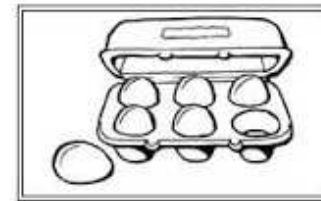
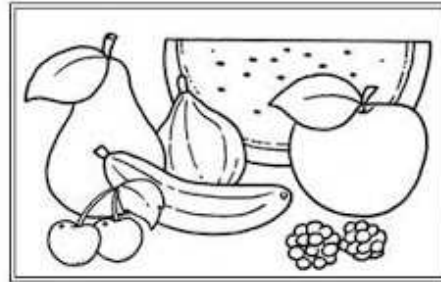
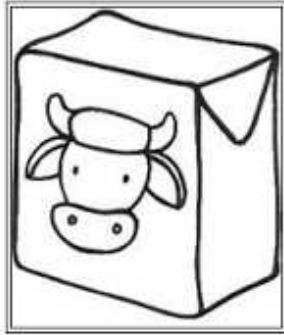
Recursos

Joc on-line per continuar jugant a guardar els aliments a la nevera: <http://www.wabia.com/juegos/ordenar-la-nevera/>

Com ordenar els aliments: <http://vadecuina.cat:9080/vadecuina/inici.cat?id=24>







Endrecem la nevera?

Solucionari al joc de **veritat o mentida**

1. Les patates i les cebes són molt bones amigues, si estan juntes millor.
Fals. Si es posen juntes s'afavoreix l'aparició de brots.
2. L'enciam estarà molt content si deixes la seva base en remull dins d'un recipient amb aigua, com si fos un bonic ram de flors.
Veritat. D'aquesta manera fas que es conservi fresca més temps.
3. La millor manera de guardar les pastanagues es de forma vertical, com si fossin un fuet.
Veritat. D'aquesta manera aconseguim que l'organisme estalvi energia i estigui fresc més temps. Ficats en vertical a dins d'un recipient amb sorra humida, ajudarà a aconseguir-lo.
4. Per tenir uns alls frescos, blancs i aromàtics per molt temps, els has de pelar i deixar-los submergits en oli.

Veritat.

Altres veritats són:

. **Cobrir l'aliment amb sorra:** Fins a fa pocs anys en moltes cases encara s'aprofitava el buit de sota l'escala (que és fosc i fresc) per a posar sorra (la ideal és la de platja que és molt seca i alguna cosa salada) i enfonsar o cobrir els aliments (taronges, papes o patates, cebes, etc.).

Aquesta tècnica barata i pràctica permetia guardar sobretot verdures durant diverses setmanes.

. Les **pomes** emeten molt gas etilè, que accelera la maduració de fruites i vegetals, però eviten la sortida de brots en patates i cebes. Per tant, si vols mantenir durant molt de temps les patates i les cebes, posa al seu costat unes pomes. Però recorda, com hem dit, no posis les pomes al costat de cítrics, ja que provoquen la seva maduració.

. La **maionesa** pot mantenir-se fora de la nevera durant mesos sempre i quan no entrin bacteries al recipient. Recorda fer servir sempre una cullera neta per servir-la.

. Per mantenir els carabassons, les albergínies, els pebrots i els cogombres frescos fora de la nevera, **cal mu-**