

# Les plantes a la cuina

*Activitat recomanada per a alumnes de cicle mitjà de primària*



## Breu descripció de l'activitat

Es coneixerà l'aroma de les plantes a través d'un joc fet amb coixins farcits d'herbes aromàtiques. El alumnes reben informació teòrico-pràctica de les plantes que s'estudien i elaboren una fitxa per tal de recordar-les.

Preparació d'una ampolleta d'oli aromàtic per adobar les amanides que s'emportaran a casa.

Excursió per recol·lectar plantes. Cal que cada alumne porti una ampolla petita d'aigua buida.



# Les plantes a la cuina

Tipologia de l'activitat:	Descoberta temàtica i taller	<b>Cicle Mitjà</b>
---------------------------	------------------------------	--------------------

## Durada de l'activitat

*Tot un matí*

## Fets i conceptes

*Plantes medicinals, flora, bosc, aliment, derivats de les plantes, salut, cuina, etnobotànica*

## Procediments

*Descripció, identificació de semblances i diferències, manifestació d'emocions, observació, manipulació d'elements, organització, valoració*

## Valors i actituds

*Atenció, entusiasme, creativitat, interès i curiositat per l'entorn, responsabilitat, participació, respecte per la biodiversitat, respecte vers els companys/es*

## OBJECTIUS

- Iniciar-se sensitivament al coneixement de l'ús tradicional de les plantes aromàtiques del nostre entorn utilitzades a la cuina.
- Fomentar hàbits quotidians saludables i respectuosos amb el medi ambient.
- Fomentar els hàbits d'observar la natura i potenciar actituds de respecte.
- Donar a conèixer l'entorn proper de l'escola i valorar-lo.
- Passar un matí divertit.

## DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT...

### 1. Presentació

L'activitat s'inicia amb la presentació de l'educadora i de l'activitat que es portarà a terme, fent incís que utilitzarem els cinc sentits per conèixer les plantes aromàtiques del nostre entorn.

### 2. Les plantes a la cuina

Amb l'ajuda de coixins aromàtics i de les mostres de plantes fresques anirem descobrint diferents plantes aromàtiques i els seus usos tradicionals a la cuina. Els alumnes aniran anotant les característiques i les propietats de cada planta per tal de recordar-ho posteriorment.

Es promou que el llarg de la breu presentació, els alumnes participin explicant els seus coneixements sobre les plantes que es mostren, olors que els agraden, que no els agraden, anècdotes viscudes en relació a la planta.

## ... DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

### 3. La descoberta de l'entorn

A continuació sortim de l'aula per passejar per l'entorn de l'escola per reconèixer les plantes que hi creixen, descobrir les que hem estudiat a l'aula i recollir-ne mostres per elaborar un oli aromàtic per a cuinar.

### 4. El nostre oli aromàtic

Tornem a l'aula i expliquem en detall de quina manera cadascú elaborarà el seu oli aromàtic

Repartim el material en grups de 5-6 alumnes i cadascú triarà les plantes. Amb molta cura cada alumne tallarà i introduirà les plantes que ha escollit dins de l'ampolleta d'aigua buida. L'educador introdueix l'oli d'oliva. A continuació es farà l'etiqueta per tal de recordar quines plantes hem posat a l'oli i finalment s'anotarà al nostre dossier didàctic la recepta i com hem d'utilitzar l'oli aromàtic.

### 5. Avaluació i cloenda

Acabem l'activitat repassant entre tots les plantes que hem descobert. Cadascú explica el li ha agradat més i què ha après de nou.

## Materials

*Dossier didàctic*

*Coixins aromàtics de diferents plantes aromàtiques*

*Plantes fresques*

*Tisores*

*Oli d'oliva*

*Etiquetes*

## SUGGERIMENTS D'ACTIVITATS PRÈVIES

- Fer recerca de plantes conegudes que s'empren a la cuina

## SUGGERIMENTS D'ACTIVITATS POSTERIORES

- Realitzar un petit herbari amb les plantes descobertes
- Realitzar un tast a l'escola de pa amb l'oli aromàtic que hem fet i explicar-ho a la resta dels alumnes

## Més recursos

*Estimar la natura. 2001. Generalitat de Catalunya. Departament de Medi Ambient*

*Bosch, Carme .2007.*

*Essències Ajuntament de Girona*

*Romo, Àngel M. 1997 Les plantes medicinals dels Països Catalans Ed. Pòrtic Barcelona*

*Herbaris fotogràfics medicinals:*

*<http://www.floracatalana.net>*

*La trementinaire de les nenes rosses. 2010. Autor: Isidre Domenjó / Il·lustradora: Carmen Invernón. Ed. Salòria*