

L'ALIMENTACIÓ SELVA ENDINS



Proposta d'activitats

Continguts: Els aliments del poble Xayauita

Activitat 1: Una recepta de premi!

Activitat 2: Mots encreuats ben nutritius

Continguts

Els aliments del poble Xayauita

Tot i que avui dia és fàcil trobar aliments de tot el món a mercats i botigues de Catalunya, alguns d'ells no formen part de la dieta de molts de nosaltres. D'altres sí que en mengem habitualment o n'hem sentit a parlar.

Aquí tens quatre productes típics de la selva que nosaltres també consumim.



Pinya

PINYA

La pinya és una fruita tropical que podem trobar a totes les botigues i mercats. És habitual com a postre, sobretot a l'hivern i com a final d'un àpat suculent. Per Nadal forma part de les paneres i lots que les empreses regalen als seus treballadors. És un aliment ric en vitamina C i fibra. És, per tant, molt digestiva.

MANÍ (Cacauet)

El cacauet o *maní* és un aliment molt calòric, originari del continent americà. Els cacauets pelats es mengen crus, torrats, fregits o garrapinyats. Se solen prendre's com a aperitiu, però en d'altres llocs, es consumeixen en salses i sopes. També se'n fa oli i la famosa mantega de cacauet.



Maní



Plàtan

PLÀTAN

No cal dir que el plàtan és una de les fruites més conegudes i consumides a casa nostra. És ric en potassi i hidrats de carboni i, per tant, molt nutritiu. Combina bé amb altres fruites, sobretot les àcides. En d'altres territoris, es menja fregit, acompanyant un plat principal, amb arròs o iuca.

IUCA

La iuca o mandioca és un tubercle que actualment podem trobar amb facilitat. De la iuca se'n pot fer farina i purés, però és més habitual menjar-ne de bullida, acompanyant altres aliments. També serveix per elaborar el masato, beguda amazònica per excel·lència i que marca els ritmes del dia a la selva.



Tubercle de la iuca

Continguts

Els aliments del poble Xayauita

La dieta dels xayauites procedeix del seu entorn: la selva. Però la selva cada vegada té menys recursos i això provoca alts nivells de desnutrició infantil, les famílies han de criar el seu propi bestiar per compensar la manca d'animals de caça i pesca.



gallines

CARN

Tenir quatre gallines o dues cabres pot significar molt per a les famílies d'una comunitat. Les gallines ponen ous, que són una font de proteïnes de gran qualitat. De tant en tant, també es pot menjar pollastre. Les cabres proporcionen llet i carn, i se'n pot aprofitar la pell per fer calçat. Sovint, però, aquests animals són difícils de mantenir per la presència de paràsits en l'entorn selvàtic.

PEIX

Diem que el riu és la gran carretera de l'Amazònia. Així mateix, és una de les seves fonts d'alimentació. La pesca privada és una de les activitats principals dels pobles que viuen arran de riu. Sovint tota la família surt a pescar peixos per al sopar. No sempre se'n pesquen ja que els rius no són tan nets com abans i hi ha més explotació pesquera.



peix



Verdures de la "chacra"

LA "CHACRA"

La "chacra" és el camp, el tros de terra on els xayauites planten productes per a l'alimentació diària. S'hi poden trobar tomàquets, pebrots, blat de moro... Els productes vegetals aporten les vitamines i fibra necessàries per completar la dieta.

EL MASATO

Aquesta és la beguda "oficial" del poble xayauita i de l'amazònia. Està feta de iuca bullida. Quan està fermentada té un gust fort, molt peculiar i només en prenen els grans en moments de festa. Abans de fermentar és dolça i en pren tota la comunitat. Quan no hi ha res més de menjar, que passa sovint, el masato serveix per matar la gana.



Masato o licor amazònic

Continguts

Els aliments del poble Xayauita

Aquí tens un plat tradicional basat en l'alimentació de l'amazònia. Es tracta d'una recreació moderna feta a partir d'ingredients tradicionals.



Juane de arròs

JUANE DE ARRÒS

El "juane" rep aquest nom perquè segons fonts peruanes, es consumeix a la selva per Sant Joan, festivitat que arribà a la selva de la mà de les missions. Consisteix a coure massa d'arròs amb trossos de carn (normalment gallina, tot i que també es pot fer amb altres animals o amb peix) i fer-ne una massa que després embolicarem en fulles de *bijao*, una planta típica de la zona, i lligarem amb un cordill. En aquesta imatge, s'acompanya amb plàtan i iuca fregits.

Continguts

Els aliments del poble Xayauita

Aquest és un altre plat típic de la selva. Te'n donem la recepta.



Tacacho amb cecina

TACACHO AMB CECINA I SALSA D'AJÍ

Ingredients:

½ Kg. de cecina de la selva
8 plàtans verds (bellaco)
1/2 Kg. de greix de porc
4 plàtans de la selva madurs
1 enciam

Per a la salsa:

½ Kg. de cebes
ají o altres picants
8 llimones
½ tassa d'oli vegetal

Preparació:

- 1- Pelar els plàtans i coure'ls a la planxa, després triturar-los.
- 2- Afegir-hi el greix i formar-ne boles (tacacho).
- 3- Fer la cecina a la planxa i servir-la acompanyada de tacacho.
- 4- Sofregir la ceba, saltejar l'ají sense les llavors, afegir el suc de les llimones i emulsionar amb l'oli.
- 5- Servir el plat ben regat amb la salsa, calentó.

Activitat 1

Una recepta de premi!



COM HO FAIG?

A casa nostra tenim cuiners i cuineres de renom. Alguns d'ells han aconseguit diverses Estrelles Michelin. Per arribar-hi, han hagut d'estudiar i practicar durant anys i, sobretot, provar noves combinacions d'aliments i tècniques de cocció. Això sí... les seves receptes més preuades són secretes.

Vols participar amb les teves companyes i companys de classe a fer un receptari catalano-xayauita? Mira la fitxa d'aliments, i amb els aliments que tu coneixes, inventa't una recepta per afegir al receptari de la classe.

Prepara-la en un document ben dissenyat a mà o amb l'ordinador i unes il·lustracions i fotografies dels productes i del plat final.

ENDAVANT!

Activitat 1	
Destinataris:	- Primària cicles mitjà i superior
Àrea curricular:	- Coneixement del medi, Llengua
Materials:	- Continguts: Els aliments del poble xayauita - Models de receptes de plats coneguts per l'alumnat
Objectius:	- Mostrar la forma d'alimentació del poble xayauita - Comparar aquesta alimentació en relació a la nostra per generar una reflexió al voltant de la desnutrició infantil i la manca de certs aliments a la selva i com això repercuteix en el seu desenvolupament i salut. - Generar un debat sobre com vivim a Catalunya i com es viu a l'amazònia, analitzar semblances i diferències i valorar què podem aprendre d'ells i què podrien aprendre ells de nosaltres.
Procediment:	- El professor/a exposa a l'aula alguns dels aliments amazònics a través de les fotografies plastificades de la maleta o bé els passa fotocòpies als alumnes. - Es fa una descripció dels aliments: què són, quin gust tenen, com es cuinen i com es mengen amb l'ajuda d'aquesta fitxa. - Tot seguit, s'escriu a la pissarra o es mostra a la pantalla de l'ordinador un o diversos models de receptes per tal que puguin seguir les passes a l'hora de confeccionar-ne una. - Un cop fet l'explicació, es proposa als alumnes que inventin una recepta. - Al final es podrà fer un concurs de receptes i una votació per premiar la més valorada, penjant-la al suro de la classe.
Comentaris	Per ampliar la informació d'aquesta activitat, podeu consultar les pàgines web següents: ALICIA http://www.alimentacioiciencia.org/files//dinem_cat.pdf CUINA PER A INFANTS http://www.cuinaperllaminers.com/2009/11/crema-de-tapioca-i-pinya.html GASTRONOMIA DE LA SELVA PERUANA http://www.gastronomiaperu.com/cocina.amazonia.php

Activitat 2

Materials:

- Fitxa: Mots encreuats ben nutritius

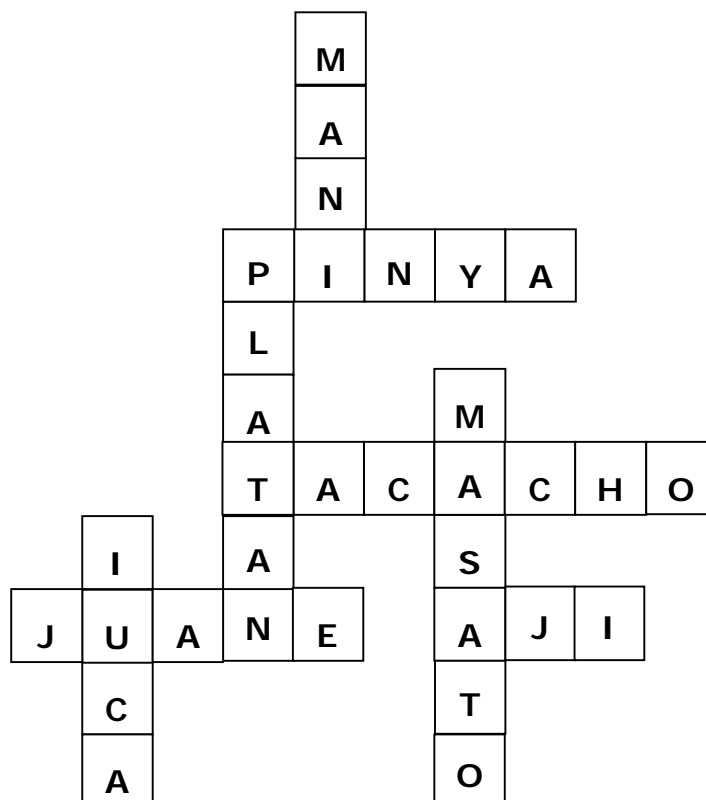
Procediment:

- Aquesta activitat es proposa conèixer i recordar alguns dels aliments africans que s'han explicat a l'aula a través d'aquesta fitxa de forma lúdica.

- Es tracta d'escriure els noms de 6 aliments de l'amazònia en uns mots encreuats.

- Els aliments que apareixen als mots encreuats són:

- Luca
- Juane
- Maní
- Masato
- Pinya
- Plàtan
- Tacacho
- Ají



Comentaris:

També poden construir uns mots encreuats amb altres aliments d'aquesta fitxa o que trobin per internet.