2n CICLE 1r TRIMESTRE: OLIVES TRENCADES

TEMA: OLIVES TRENCADES

INTRODUCCIÓ: Fa milers d'anys que a Eivissa s'aprofita tant la fusta com el fruit de l'olivera. L'oli, el tresor natural de l'oliva és un líquid que es pot consumir directament, per això va ser convertit pels nostres avantpassats en un eix important del comerç i l'intercanvi. L'oli també era rentabilitzat en les restes de la trullada (la pinyolada) en què eren recollides per tal de fer-les servir a casa com a menjar dels porcs, com combustible per als llumeners, com a remei pagès emprat per guarir ferides, blaus i torcedures, com a lubricant o per fer sabó.

A l'agricultura tradicional era costum fer la collita de l'oliva en dos moments diferents, segons si es destinava al seu consum directe com a condiment o a la producció d'oli. En el primer cas, els fruits s'havien de recollir el mes de setembre i preparar les olives per a la seva conservació.

A QUI VA DIRIGIT: 2n cicle

TEMPORALITZACIÓ: Darrera setmana de setembre, quan les olives encara estan verdes.
1ª sessió: Trencada de les olives.
2ª sessió: Sortida.
3ª sessió: Fer la salmorra i trempar les olives.
4ª sessió: Activitats.

OBJECTIUS:

- Conèixer l'olivera i les seves propietats.
- Aprendre les passes per fer les olives trencades de la manera tradicional eivissenca.
- Conèixer els ingredients que fan falta per fer les olives.
- Conèixer les diferents herbes autòctones que es fan servir en aquesta recepta.
- Participar en l'elaboració de les olives.

CONTINGUTS:

- Estudi de l'olivera i del seu fruit.
- Elaboració de les olives, passes: recollida de les olives i de les herbes necessàries, trencada de les olives, preparació de la salmorra, canvis d'aigua per rentar les olives i mescla de tots els ingredients.
- Eines necessàries: murter de fusta, alfàbies.

METODOLOGIA:

- Els alumnes duran a terme una metodologia activa i manupalativa, ja que ells mateixos participaran en l'elaboració de les olives.
- Els alumnes poden aportar olives, fulles de llimoner i de taronger.
- Sortida dels alumnes de 3r al voltant del centre per recollir fonoll.
- Sortida dels alumnes de 4t al mercat del poble per comprar llimó, codony i citrons.
- Participació dels alumnes en totes les passes de la recepta: la trencada, canvis d'aigua i mescla d'ingredients.
- Realitzar activitats a classe: escriure un conte, fitxa...

ACTIVITATS:

- **Activitat comuna per a tot el cicle:** La trencada

A la 1ª sessió els alumnes podran dur olives verdes acabades de recollir, més o menys darrera setmana de setembre o primera d'octubre, segons el clima. Es reparteixen les olives i les trenquen intentant no partir el pinyol. A continuació es posen dins un recipient cobertes d'aigua mineral. El/la mestre/a amb dos o tres encarregats de la classe canviaran l'aigua cada dia durant 9 dies.

A la 3ª sessió es prepara la salmorra amb els següents ingredients: 3-4 litres d'aigua i un quilogram de sal. L'aigua es posa a bullir. Quan comença a refredar-se, l'anam afegint sal i per saber el punt exacte, introduïm una patata que surarà quan aquest sigui l'idoni.

Es renten per darrera vegada les olives i es posen la meitat dins un recipient, per exemple, una alfàbia. Després es posen 4-5 fulles de llimoner i de taronger. S'afegeix un llimó partit en 4 trossos, els codonys, citrons i el fonoll. Es remena tot i es torna a fer el mateix procediment amb la resta d'olives i ingredients.

Quan ja està tot remenat, s'afegeix la salmorra i es tapa amb fulles de llimoner i fonoll, de manera que quedin ben prensat abans de posar la tapa del recipient.

Esperam 7-8 dies per poder-les menjar.

- **Activitats per 3r:**

2ª sessió: Sortida pel voltant del centre a recollir herbes: fonoll i fulles de llimoner i taronger.

4ª sessió: realització d'una fitxa (Veure annex d'activitats).

- **Activitats per 4t:**

2ª sessió: Sortida al mercat per comprar llimons, codonys, citrons i sal.

4ª sessió: Realització d'un conte entre tota la classe on la protagonista és una oliva. El/la mestre/a dóna un full amb una introducció d'un conte i li dóna al 1r alumne que haurà de continuar escrivint 2-3 línies més, doblegarà el full deixant al descobert les 5-6 darreres paraules i li passarà al company del costat que haurà de fer el mateix i així fins que participi tota la classe. en acabar es llegirà i s'intentarà posar un títol entre tots (Veure annex d'activitats).

Les activitats estan programades per 3r i 4t, encara que es poden treballar als dos nivells indistintament.

RECURSOS MATERIALS:

- Material necessari per a la trencada: samarreta vella o bossa de fems que serveixi com a davantal, botella petita d'aigua plena de sorra o qualsevol eina per partir les olives i una alfàbia.
- Ingredients: olives, sal, fulles de llimoner i taronger, fonoll, llimó verd, codony, citrons i aigua.
- Fitxes per als alumnes.

AVALUACIÓ: PROPOSTES DE MILLORA, CANVIS...

- L'avaluació serà contínua, ja que treballarem una recepta cada trimestre.
- S'avaluarà tant l'actitud dels alumnes durant el procés d'elaboració de la recepta, així com les relacions entre el grup.
- També tindrem en compte l'interès que mostrin cap als temes de la gastronomia popular eivissenca.

OLIVES TRENCADES

FITXA PER 3r

1. Cerca a la següent sopa de lletres els ingredients necessaris per a fer les olives trencades:

S	S	F	R	U	D	F	I	C	P
I	A	L	O	L	O	O	S	O	M
U	L	L	I	M	O	N	X	D	E
D	M	G	B	Y	H	O	U	O	J
E	O	L	I	V	A	L	T	N	O
R	R	V	F	S	A	L	G	Y	R
G	R	M	A	R	Y	U	H	F	E
T	A	Ç	O	C	I	T	R	O	S
X	R	S	S	A	R	T	B	U	D
E	F	T	A	R	O	N	G	E	R

2. Ordena les següents oracions i obtindràs les passes per fer olives trencades.

___ Canviam l'aigua durant nou dies.
___ Preparam la salmorra.
___ Afegim els ingredients i el barrejam tot.
___ Trencar les olives.
___ Esperam una setmana per poder-les menjar.
___ Ficam la salmorra al recipient amb les olives i els ingredients i ho tapam.
___ Posam les olives dins un recipient.

3. Escriu les passes anteriors en ordre.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

FITXA PER 4t: ELABORACIÓ D'UN CONTE

TÍTOL .....

Hi havia una vegada fa molt de temps, una oliva més verda que la granota Joana que un dia de vent va caure de l'olivera i es va trobar molt molt sola. Una vegada en terra va rodolar fins un estany i es va trobar amb un _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

2n CICLE 2n TRIMESTRE: CUINAT

TEMA: CUINAT

INTRODUCCIÓ: És un plat de Quaresma, ja que tots els ingredients són verdures. Una volta haver-ho de preparar es fa en quantitat perquè pugui durar els tres o quatre dies més importants de la Setmana Santa (fins diumenge de Pasqua).
Es deia que si no es feia foc el Dijous ni el Divendres Sant no hi havia paneres durant tot l'any, i per aquest motiu es feia l'olla de cuinat suficientment grossa perquè abastà per als dos dies.

A QUI VA DIRIGIT: 2n cicle

TEMPORALITZACIÓ:
1ª sessió: Sortida per recollir les verdures.
2ª sessió: Posar en remull i realització d'activitats.
3ª sessió: Elaboració de la recepta, realització d'activitats i degustació del plat..

OBJECTIUS:

- Conèixer la tradició gastronòmica de la Quaresma.
- Aprendre les passes per fer la recepta del cuinat de la manera tradicional eivissenca.
- Conèixer els ingredients que fan falta per fer el cuinat.
- Participar en l'elaboració del cuinat.

CONTINGUTS:

- Estudi de les plantes autòctones per realitzar la recepta.
- Elaboració de la recepta del cuinat.

METODOLOGIA:

- Els alumnes duran a terme una metodologia activa i manupalativa, ja que ells mateixos participaran en l'elaboració del cuinat.
- Els alumnes poden aportar les llegums.
- Sortida dels alumnes de 3r i 4r al voltant del centre per recollir la verdura.
- Participació dels alumnes en totes les passes de la recepta sempre amb la supervisió del mestre a l'hora de cuinar-lo al foc.
- Realitzar activitats a classe: memory, fitxa..

ACTIVITATS:

- **Activitat comuna per a tot el cicle**: Dur a terme la recepta.

Deixar les faves i les guixes en remull el dia abans. Quan estan estovades es posen a bullir en una olla de fang amb les bledes i les verdures. S'hi afegeix la nyora picada, els alls picats, l'herba sana, la sal i la pebrera vermella. Es deixa cuir amb foc fort. Quan ja està cuit escudellam i posem oli d'oliva i suc de llimó.

- **Activitats per a 3r:** Realització d'una fitxa. (Veure annex d'activitats).

- **Activitats per a 4t:** Realització d'una fitxa. (Veure annex d'activitats).

RECURSOS MATERIALS:

- Eines necessàries: recipient per posar les verdures en remull, una olla de fang per cuinar-les i una cullera de fusta per barrejar-les.
- Ingredients: faves, guixes, bledes, verdures (herba que creix de manera natural al camp), herba sana, cebes, nyora, oli, sal, pebrera vermella, alls i suc de llimó.
- Fitxes per als alumnes.

AVALUACIÓ: PROPOSTES DE MILLORA, CANVIS...

- L'avaluació serà contínua, ja que treballarem una recepta cada trimestre.
- S'avaluarà tant l'actitud dels alumnes durant el procés d'elaboració de la recepta, així com les relacions entre el grup.
- També tindrem en compte l'interès que mostrin cap als temes de la gastronomia popular eivissenca.

FITXA *ANAM A FER CUINAT*

1. Completa les següents oracions amb aquestes paraules:

Quaresma remull guixes suc de llimó cuinat

- Es posen les llegums en .....
- El cuinat és un plat típic de .....
- El ..... es fa durar fins al diumenge de Pasqua.
- Es deixen en remull les faves i les ..... un dia abans.
- Quant tot està cuit, s'afegeix oli d'oliva i .....

2. Encercla els ingredients del cuinat:

faves	oli
sucre	formatge
sal	taronja
herba sana	pebrera vermella
nyora	alls
suc de llimó	albercocs

3. Explica amb les teves paraules com faries la recepta del cuinat, sense oblidar els ingredients que duu.

_____

_____

_____

_____

_____

4. El cuinat és típic a les festes de Quaresma, sabries dir altres plats típics de l'illa d'Eivissa que es mengin a altres festes de l'any?

_____

_____

_____

_____

2n CICLE 3r TRIMESTRE: COCA D'ALBERCOCS

TEMA: COCA D'ALBERCOCS

INTRODUCCIÓ: A l'illa d'Eivissa es cuinen diferents coques, tant dolces com salades, depèn de l'època de l'any i dels productes que doni la terra. A la primavera, es fan diferents coques dolces, com la d'albercocs per tal d'aprofitar la fruita de la temporada.

A QUI VA DIRIGIT: 2n cicle

TEMPORALITZACIÓ:
1ª sessió: Realització de la recepta.
2ª sessió: Realització d'un dòmino i degustació de la coca.
3ª sessió: Acabar les fitxes del dòmino i jugar.

OBJECTIUS:

- Aprendre les passes per fer la coca d'albercocs de la manera tradicional eivissenca.
- Conèixer els ingredients que fan falta per fer la coca.
- Conèixer els diferents ingredients autòctons que es fan servir en aquesta recepta.
- Participar en l'elaboració de la coca.

CONTINGUTS:

- Elaboració de la recepta de la coca d'albercocs.
- Estudi de les fruites pròpies de la temporada.

METODOLOGIA:

- Els alumnes duran a terme una metodologia activa i manupalativa, ja que ells mateixos participaran en l'elaboració de la coca.
- Els alumnes poden aportar els albercocs.
- Participació dels alumnes en totes les passes de la recepta menys posar-la al forn, que ho farà algun pare a ca seva.
- Realitzar activitats a classe: fitxa, trencaclosques, mural...

ACTIVITATS:

- **Activitats comunes per a tot el cicle**:

1ª Elaboració de la recepta.

Ajuntem en un recipient els ous, la farina, el sucre, la llet i l'oli. Quan ja està tot ben barrejat afegim el llevat i l'aboquem a un motlle per a forn. Col·loquem damunt els albercocs partits per la meitat sense el pinyol tenint cura de què no s'afonin en la massa. Tirar per damunt canyella i sucre. Deixar al forn durant 45 minuts aproximadament a 190ºC.

2ª Elaborar un dòmino. (Veure annex d'activitats).

Els nins han de pintar les fruites a les peces del dòmino, s'aferren a una cartolina o cartró i es retallen.

RECURSOS MATERIALS:

- Eines: recipient per barrejar els ingredients, motlle per al forn.
- Ingredients: 4 ous, $\frac{1}{2}$ kg de farina, 400 gr de sucre, $\frac{1}{4}$ de litre de llet, 1 sobre de llevat, $\frac{1}{2}$ got d'oli d'oliva, $\frac{1}{2}$ kg d'albercocs, canyella en pols i sucre.
- Fitxes per als alumnes.

AVALUACIÓ: PROPOSTES DE MILLORA, CANVIS...

- L'avaluació serà contínua, ja que treballarem una recepta cada trimestre.
- S'avaluarà tant l'actitud dels alumnes durant el procés d'elaboració de la recepta, així com les relacions entre el grup.
- També tindrem en compte l'interès que mostrin cap als temes de la gastronomia popular eivissenca.

COCA D'ALBERCOCS

QUÈ TROBAM AL MENJAR?

1) Mira i llegeix

Al menjar trobam hidrats de carboni, proteïnes, greix i vitamines.

HIDRATS DE CARBONI

PROTEÏNES

GREIX

VITAMINES

2) Completa les frases

OLIVES, FRUITA, LLEGUMS, MANTEGA, OUS, VERDURES

1. Obtenim greix
de l' oli

2. Obtenim _____
de la _____

3. Obtenim _____
dels _____

4. Obtenim _____
de la _____

5. Obtenim _____
dels _____

6. Obtenim _____
de les _____