Cocinar

La meta de aprendizaje:

Esta actividad tiene como objetivo descubrir los antecedentes culturales de los alumnos extranjeros y mejorar sus habilidades lingüísticas en el país de acogida.

Aprenderán a preparar platos y comidas típicas del anfitrión o del país de origen a su elección, trabajando en grupo y con su profesor. Con la ayuda de la experiencia culinaria, no sólo aprenderán hábitos culturales y culinarios, sino que también socializarán con otros alumnos y enriquecerán la terminología del lenguaje relacionada con diferentes alimentos y platos. Al final de la sesión degustarán la comida todos juntos pasando un rato divertido juntos.

La cocina

La cocina local hace de cada país algo especial, habla de sus habitantes y de su entorno. A través de la cocina, las personas cuentan una historia sobre sí mismas, sobre su naturaleza, suelo, agricultura, clima, gustos, fiestas y tradiciones, e incluso qué alimentos se procesan en cada zona. La variedad de prácticas culinarias de los distintos países contribuye sin duda a la comprensión de la cultura de cada uno de ellos.

Se espera que los alumnos amplíen su vocabulario aprendiendo y comprendiendo los conceptos principales de las diferentes culturas y las palabras relevantes relacionadas con la preparación de alimentos. Mejorarán sus destrezas en el uso de la lengua y de la lengua.

La sesión:

1) INTRODUCCIÓN
   Indicador de tiempo: 60 minutos

   El profesor propone a los alumnos unos juegos para romper el hielo y socializar entre los participantes.

   a) <u>Especias y Hierbas - un juego de adivinanzas</u>

- Los participantes fueron vendados y el profesor/tutor les ofreció diferentes especias y hierbas (tomillo, romero, perejil, salvia, lavanda, orégano, albahaca) para identificarlos sólo usando sus sentidos del olfato, del gusto y del tacto. Cuando terminan con una sola especia, los participantes pueden quitarse la venda de los ojos y anotar sus hallazgos en la hoja (ANEXO 1).

- Al final del juego, el profesor anima una discusión sobre las especias y las hierbas, los alumnos hablan de su origen, en qué platos las utilizan.

b) Platos tradicionales y fiestas

- De la conversación sobre las especias, el profesor pasa a los platos tradicionales de los países de los alumnos y del entorno local. Muchos platos especiales están relacionados con ciertos festivales, celebraciones y eventos.
- El profesor puede preguntar a los participantes si ya conocen alguna fiesta/fiesta y comida tradicional relacionada en la sociedad del país anfitrión, y puede darles más información sobre ello primero oralmente y luego también por escrito (ANEXO 2).
- Los alumnos van a casa y preguntan a sus padres/familia si pueden proporcionar información sobre platos típicos y recetas que conocen y utilizan. Pueden anotar la receta y llevarla a la escuela para preparar el plato con los otros alumnos. Si hay más recetas disponibles, los alumnos y el profesor pueden elegirlas o preparar más de una.

Equipamiento necesario/prácticas:

Un pliegue ciego, especias o hierbas proporcionadas por el maestro/participantes, hojas impresas, bolígrafos.

2) RECETAS

Indicador de tiempo: 60 minutos

El profesor explica a los alumnos que hablarán de recetas y cocina, y también prepararán algunos platos tradicionales de diferentes países. Juntos seleccionan algunos de los países de origen más representativos de los alumnos de la clase y, si es necesario, buscan recetas o las escriben de memoria. Los participantes de un mismo país pueden trabajar juntos.

Luego hablan del plato que van a preparar, de la receta, de los ingredientes, de la preparación, y así tratan de revisar y enriquecer el vocabulario relacionado con la comida y la cocina en la lengua meta. El profesor puede incluso preparar algunos ejercicios más enfocados y variados para ello, o simplemente empezar hablando y presentando su propia receta para un plato tradicional (ANEXO 3).

El objetivo es que los participantes obtengan un vocabulario básico y específico que les ayude a hablar de su propia receta y plato.

Equipamiento necesario/prácticas:

Folleto con recetas del país anfitrión/origen, sitios web con recetas tradicionales, hoja de papel y bolígrafo.

3) COCINAR

Indicador de tiempo: 120 minutos

El profesor y los grupos deciden preparar uno o más platos tradicionales siguiendo las recetas que han elegido. Pueden utilizar la cocina de la escuela u otras aulas equipadas a tal efecto.

Deben trabajar conjuntamente con un diseño y una ejecución conjuntos. Todo el mundo lo hace todo, por ejemplo, uno está leyendo la receta, un grupo está proporcionando los ingredientes, un grupo está cocinando, etc. Al final el plato final es decorado y servido. Todos los platos preparados son fotografiados, impresos y pegados en un folleto especial, donde puede haber más fotos y comentarios sobre cómo se prepara un plato, incluyendo las recetas.

Equipamiento necesario/prácticas:
Ingredientes para las recetas, un horno o un microondas, algunas ollas y cuencos, platos. Smartphone con cámara, impresora y papel.

4) ALMUERZO/CENA
Indicador de tiempo 60 minutos

Todos los grupos degustan los platos preparados, pueden invitar a otros alumnos y/o profesores de otras clases.

APÉNDICE 1

Especias y hierbas: **¿Cuál es cuál?**

1. *Huele, saborea y siente la especia o hierba y trata de identificarla. Escríbelo en la tabla.*

	Nombre de la especia/hierba	**¿Dónde los usas?**
Especias/hierbas 1		
Especias/hierbas 2		
Especias/hierbas 3		
Especias/hierbas 4		

Especias/hierbas 6		
Especia/hierba 7		
Especias/hierbas 8		

APÉNDICE 2

Lee los textos. ¿Qué festivales o eventos describen?

En Livorno cada verano hay una fiesta en el popular barrio del siglo XVIII "Venecia". El nombre se debe a su característica similar a Venecia por los canales, pequeños puentes y plazas, cuya atmósfera recuerda a la ciudad italiana sobre el agua. A lo largo de los canales la gente puede comprar artesanías y comer

El festival es"Efecto Venecia".

El plato más famoso de Livorno es el "cacciucco". Se trata de una sopa de pescado con diferentes especies de peces marinos cocinados todos juntos con tomate y consumidos con pan tostado. Un festival en junio permite degustar este plato típico en tres días de eventos, espectáculos culinarios, un

_____ [el"Orgullo de Cacciucco"]_____

Después de Navidad y al principio del nuevo año, la comunidad Abéné de Casamance ha organizado un famoso festival de tambores. La mejor atracción para la gente que viene de toda África son los tamborileros y djembes, pero también los bailarines y luchadores tradicionales.

_____ [Festival de Abéné]___

Es el rally más famoso del mundo. Vincula a Francia con Senegal y funciona durante una semana en enero desde 1979. Los pilotos que pasan por la línea de meta en coches o motos deben ser valientes y resistentes y los ganadores son celebrados como héroes.

.

¿Qué pasa cada verano en el barrio "Venecia"?

¿Qué comida se come en la sopa de cacciucco?

¿Cuál es el principal atractivo del festival de música de fin de año en Senegal?

¿Cuál es el famoso rally de Europa a Senegal?

Nombra los platos y los eventos. ¿Para qué festivales y comidas son característicos?

NE FESTIVAL 2012

_____ _____ _____ _____

APÉNDICE 3

RECETA DE SENEGAL: Thiebou dien

El plato nacional en Senegal es considerado el Thiebou dien: es el arroz blanco o rojo cocido en una salsa donde previamente se ha cocinado pescado con ajo, cebolla, salsa de tomate, especias picantes y diferentes tipos de vegetales (zanahorias, berenjenas, coles, yuca). Muchos platos tradicionales se basan en el arroz, el grano más utilizado en Senegal.

Ingredientes

- 2 1/8 tazas de cebolla picada (de 3 medianas)
- 1 1/4 tazas de aceite de cacahuete
- 5 dientes de ajo grandes (2 dientes finamente picados y 3 dientes picados)
- 1/4 taza más 2 cucharadas de pasta de tomate
- 3 1/2 tazas de caldo de pollo con bajo contenido de sodio (28 onzas líquidas)
- 1 1/2 lb de yuca fresca (también llamada yuca)
- 1/8 lb de berenjena
- 3 zanahorias medianas, cortadas transversalmente en trozos de 1/2 pulgada (1 1/4 tazas)
- 2 nabos medianos, cortados en trozos de 1 pulgada (2 1/2 tazas)
- 1/8 lb de col, sin corazón y cortada en trozos de 1 pulgada (4 tazas)
- 8 okras pequeñas frescas o congeladas (2 oz)
- 1 (2 onzas) de pescado seco, como por ejemplo caldo de pescado (opcional), dividido en 2 o 3 pedazos
- 4 tazas de agua
- 2 1/4 cucharaditas de sal
- 1 1/2 cucharaditas de cayena
- 1/8 de taza de hojas de perejil fresco de hoja plana sin empaquetar
- 3 (1 libra) de pescado entero de carne blanca (cada uno de aproximadamente 12 pulgadas de largo) como el pargo rojo, limpiado, dejando la cabeza y la cola intactas
- 2 tazas de arroz blanco de grano largo (1/8 lb)

Equipamiento especial

una bandeja grande para asar no reactiva (16 por 13 por 3 pulgadas; vea la nota del cocinero, abajo).

Preparación

Coloque la rejilla del horno en la posición media y precaliente el horno a 450°F.

Cocine 2 tazas de cebolla en 1/4 de taza de aceite en una sartén pesada de 12 pulgadas a fuego moderadamente bajo, revolviendo ocasionalmente, hasta que se ablande, de 4 a 5 minutos. Agregue el ajo finamente picado (de 2 dientes de ajo) y cocine, revolviendo, hasta que esté fragante, alrededor de 1 minuto. Agregue la pasta de tomate y cocine, revolviendo constantemente, hasta que esté caramelizada, aproximadamente 1 minuto. Agregue el caldo y lleve a ebullición, revolviendo hasta que se incorpore el puré de tomate, luego retire del fuego.

Recorte los extremos de la mandioca, luego corte a la mitad transversalmente y pélelos, quitando toda la piel marrón cerosa y la capa rosada que se encuentra debajo. Corte en cuartos cada mitad a lo largo, luego corte y deseche el corazón delgado y leñoso. Corte la yuca en forma de cruz en trozos de 1 pulgada. Corte la berenjena en trozos de 1 pulgada.

Ponga la yuca, berenjena, zanahorias, nabos, repollo, quimbombó y pescado seco (si se usa) en la bandeja de asar, luego coloque la bandeja sobre 2 quemadores y agregue la mezcla de caldo (sartén de reserva), agua, 1 cucharadita de sal y 1 1/4 cucharaditas de cayena. Lleve a ebullición, revolviendo ocasionalmente, luego transfiera a horno y cocine, destapado, revolviendo dos veces, hasta que los vegetales estén tiernos, de 20 a 25 minutos. Sazone con sal y pimienta.

Mientras las verduras están cocidas, pula el perejil, el ajo picado (de los 3 dientes restantes), 1/8 de cucharadita de sal, 1/8 de taza de cebolla restante y 1/4 de cucharadita de cayena restante en un procesador de alimentos hasta que esté finamente picado.

Ponga 1 pescado de lado con el lado eviscerado mirando hacia usted. Sosteniendo un cuchillo afilado para pelar a un ángulo de 30 grados del pescado, corte 3 aberturas espaciadas uniformemente (2 1/2 pulgadas de largo) a lo largo del centro del costado del pescado para hacer bolsillos poco profundos. (Empiece por el lado más alejado de usted; tenga cuidado de no cortar el hueso.) Dé vuelta al pescado y corte 3 aberturas en el centro del otro lado de la misma manera, luego repita con los 2 peces restantes. Seque el pescado con palmaditas y luego rellene las ranuras con la mezcla de perejil (algo de mezcla saldrá de las ranuras).

Limpie la sartén y séquela, luego caliente la taza de aceite restante en la sartén a fuego moderadamente alto hasta que esté caliente pero no humeante. Pescado marrón, 1 a la vez (el pescado no se queda en la sartén), volteando una vez con cuidado con unas pinzas y una espátula metálica, hasta que esté dorado, unos 2 minutos por pescado. Transfiera la masa dorada con pinzas y espátula a una bandeja para hornear poco profunda.

Coloque el pescado sobre las verduras y cocine en el horno, sin remover, hasta que el pescado esté bien cocido, de 5 a 10 minutos (compruebe que esté bien cocido en la parte más gruesa del pescado). Transfiera el pescado usando pinzas y espátula a un plato, luego transfiera los vegetales con una cuchara ranurada a un tazón grande y manténgalos calientes, cubiertos con papel de aluminio.

Vierta el líquido de cocción de la bandeja de asar en una medida de 1 cuarto de galón de líquido y agregue suficiente agua para un total de 4 tazas de líquido.

Ponga a hervir el líquido (4 tazas), el arroz y la media cucharadita de sal restante en una olla pesada de 4 cuartos de galón, luego tape y reduzca el fuego a fuego bajo. Cocine, sin alterar, hasta que el líquido se absorba y el arroz esté tierno, aproximadamente 20 minutos. Retire del fuego y deje reposar, sin alterar, durante 5 minutos. Esponja con un tenedor.

Ponga la mezcla de vegetales en el centro de un plato muy grande, luego ponga el arroz alrededor de los vegetales. Coloque el pescado sobre las verduras.

Una nota del cocinero:
El acero inoxidable, el vidrio y el hierro fundido esmaltado no son reactivos, pero evitan el aluminio puro y el hierro sin recubrir, lo que puede dar un sabor y color desagradables a las recetas que contienen ingredientes ácidos.

Otras recetas y comidas de Senegal: https://www.sunugal.it/pubblicazioni/ricette.pdf

RECETA DE LIVORNO: pastel de garbanzos (receta muy sencilla)

Ingredientes:

1 litro de agua

300 gr. de suelo de garbanzos

3 cucharadas de aceite de girasol o de cacahuete

sal a elección

Preparación:

Poner el suelo en un bol y mezclarlo con el agua, prestando atención a que se mezclen sin hacer grumos. Cubrir con una película de plástico y dejar reposar un mínimo de 3 horas fuera de la nevera.

Luego se vierte el aceite y la sal, y se mezclan de nuevo todos juntos. Después de aceitar una bandeja de hornear y verter el líquido sobre ella, prestar atención a que tenga el mismo grosor. Poner en la parte inferior del horno durante 10

minutos a 250 grados, y luego en la parte superior durante un máximo de 15 minutos a 220 grados, para dar a la tarta de garbanzos un buen color marrón dorado.

Un video típico de recetas y cocina de Livorno: www.ilboccatv.com