

Ételek és elkészítésük

Bőséges ételek vadon élő növényekből

A vadon élő növények használatával egy új aspektust, a „gyűjtögetést” is behozhatjuk a gyakorlatok közé.

A Pappus növénytáblákat és a játékos ismertetőket is segítségül hívhatjuk:

- A virágok és növényi részek meghatározásához – ez lehet egy otthoni, akár családi feladat is a tanulók számára, hogy gyűjtsenek a környékükön élő növényeket és próbálják meghatározni őket
- A kutatást, meghatározást segítő kérdések megfogalmazásához a Pappus növénytáblákon található információk alapján
- További, a környezetünkben gyakran fellelhető növényeket felhasználó receptötletekhez

Fedezzük fel az ízérzékelés képiáját (ízterkép, ízlelő zónák). Beszéljünk az ízek fontosságáról (savanyú, édes, sós, keserű), és hogy az emlősállatok hogyan használják ezt a képességüket a romlott, mérgező, vagy éretlen ételek beazonosítására.

A Játékos ismertetőkből szó van teákról, zöldséges tócsniról, lekvárfélékről, és számos ételről, amit a szabadban tűzőn, vagy otthon elkészíthetünk. Vannak köztük olyanok is, amik nem igényelnek főzést vagy sütést.



Gyűjtés



Élelmiszerbiztonság

Változatos étrend – csináljunk szivárványdiétát

Cél: A tanulók tudatosságának növelése az élelmiszerbiztonságot, a fenntarthatóságot és a zöldségeket és gyümölcsöket tartalmazó kiegyensúlyozott étrendet illetően

Tervezzünk élelmiszertechnológiai projekteket a következő témákkal kapcsolatban

- A megfelelő táplálkozás szerepe az egészségmegőrzés és jóllét fenntartásában: biogazdálkodás, vegyi anyagok használata, növényvédelem stb.
- Nézzünk utána, hogy mit takar a szivárványdiéta és mire jó. Állítsunk össze egy szivárványdiétát: szedjük össze a beleillő ételeket, rajzoljunk vagy fotózzunk ilyen zöldségeket, gyümölcsöket
- Nézzünk utána a zárt növénytermesztési rendszereknek, úgy, mint „megtől magig”, komposztálás, permakultúra és más növénynevelési módok
- Változatos étrend, termelési mutatók, élelmiszerkilométerek
- Függetlenségünk a természetben – az ökoszisztéma minden elemének megvan a maga szerepe, és az emberek pozitív vagy negatív hatással vannak ezekre



További segédletek:

- Művészetek tanítási segédlet – Zöldember álarc – a zöldségek és gyümölcsök szerepe Arcimboldo művészetében

Sikerkritériumok:

- ✓ Értem és el tudom magyarázni az idényszerűséget, tudom, hol és hogyan termesztendőek különböző növények, és milyen feldolgozási módok vannak
- ✓ Értem és el tudom magyarázni az egészséges és kiegyensúlyozott étrend alapelveit és sajátosságait
- ✓ Minden évszakban tudok az éppen aktuális idénynövényekkel dolgozni, megfelelő higiénéval dolgozom fel az összetevőket és készítem el az ételeket

