








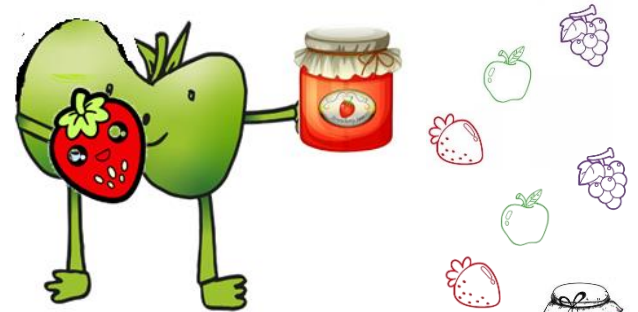
ACTIVITAT 3: DEL MENJADOR DE L'ESCOLA A CASA


Bon dia, famílies!!! Bon dia, nenes i nens!!!!

Ja ha acabat la setmana Santa i tot l'equip d'Ausolan, us seguim trobant molt a faltar i hem pensat molt amb vosaltres!! Ens recordàvem de quan us explicàvem que s'havia de menjar fruita de temporada i menjant  vam pensar en proposar-vos endinsar-nos dins d'una història

Estem a  enmig del  i no para de . Així que hem de conservar tota la  sobrant ... Ho imaginem !!

El consum d'aliments de temporada té molts beneficis. La temporalitat de les fruites està connectada a les estacions, que ens aporten el que el cos necessita segons el clima, gaudint d'elles en el seu punt òptim de maduració. Però sabeu què poden fer amb la fruita local de temporada sobrant?



Us adjuntem les explicacions, plantilles de mandales i receptes per fer la vostra pròpia o compota o ... Segur que quedarà boníssima 

Ens encantaria que seguíssiu compartint per e-mail, ausolanquedatcasa@gmail.com, les vostres creacions, ens ha alegrat moltíssim poder-les veure!! Si us plau heu de posar el nom i cognoms de l'artista o de la família i el nom de l'escola.

Una forta **A B R A Ç A D A**

LA CONSERVACIÓ DE LA FRUITA



MELMELADA

L'origen de la mermelada és el mateix que el de la fruita en almívar, però la diferència és que, en aquest cas, la fruita es tritura abans de cuinar-la amb el sucre. Podem fer mermelades de molts tipus de fruita (maduixa, albercoc, kiwi, figa,...) i també d'algunes hortalisses com carabassa, tomàquet, ceba,...



COMPOTA

La paraula deriva del francès "compote" que significa "barreja". Es va crear aquest tipus de conserva per perllongar l'ús de la collita de pomes, per això inicialment la majoria de compotes estaven elaborades amb pomes. Es fa cuinant la poma a trossets amb aigua i sucre fins que estigui ben toveta. Llavors es pot triturar com si fos un puré o deixar-la a trossets. Està boníssima amb una mica de canyella.




GELATINA




Una altra manera de presentar i consumir la fruita és fer una gelatina amb fruites fresques. En aquest cas no serveix per conservar la fruita, però és una manera divertida i diferent de menjar-la i que podem fer nosaltres mateixos a casa. La podem fer triturant o tallant a trossets la fruita que més ens agradi, afegim la gelatina, unes hores a la nevera i ja la tenim!

MELMELADA DE MADUIXES



Ingredients:
 250 grams de 
 1/2 llimona
 125 grams de sucre

PREPARACIÓ:

Renta les , els hi trèiem el barret i les tallem a daus petits. Les posem en una cassola amb les  i el sucre i el suc de la llimona. El deixem coure, o foc molt suau 30 minuts, fins que les  s'hagin estovat, remouent perquè no s'enganxin.


Una vegada fetes, es poden xafar amb una forquilla o les passem per la batidora. Esperarem que estigui ben freda i la posarem a la nevera una estona i passat el temps... a gaudir d'una bona melmelada!!



MELMELADA DE MADUIXES SENSE SUCRE



Ingredients:
 250 grams de 
 1/2 llimona
 1 cullerada de llavors de xia


Rentem les  i les tallem a trossos petits. Les posem a una cassola amb la pell de la llimona ratllada sense arribar a la part blanca i una cullerada de suc de llimona. Les posem al foc a mesura que les maduixes s'estovin, uns 30 minuts les aixafarem i li posarem una cullerada de les llavors de xia. Deixem reposar a la nevera unes hores i a menjar !!



COMPOTA DE POMA



INGREDIENTS

3 

300 ml d'aigua

150 grams de sucre

En una cassola posem l'aigua i el sucre i ho portem a ebullició a foc mitjà perquè el sucre es dissolgui a poc a poc. Deixem un parell de minuts fins que es formi un almívar molt lleuger.

Mentrestant, rentem, pelem i descoratgem les




pomes. Les trossegem i afegim a la cassola just quan l'almívar està fet i continua bombollejant lleugerament. Tapem la cassola, baixem el foc i coem durant uns 30 minuts.

El temps depèn una mica de la varietat de  poma i de la grandària dels trossos. Retirem el foc i servim temperada o freda




COMPOTA DE POMA SENSE SUCRE

Pots preparar la compota de poma sense sucre, per fer-ho, segueix el mateix procediment explicat anteriorment, però no afegeixis sucre a la cocció. Com que el gust de la compota no serà gaire dolç pots afegir-hi un trosset de canyella en branca durant la cocció de la , així aportaràs una olor i sabor molt agradables a la preparació.


GELATINA DE MADUIXA



INGREDIENTS

- 250 grams de 
- 35 grams de sucre
- 25 ml d'aigua
- 2 làmines de gelatina neutre

En primer lloc, rentarem bé les  i li llevarem la tija verda. Les trossejarem i les introduïrem en un got batedor, reservant algunes per a decorar. A més, introduïrem en aigua freda les làmines de gelatina. Després, farem un xarop. Per a això, posarem en una cassola petita l'aigua i el sucre ho portarem a bullir uns 5 minuts a foc mitjà.

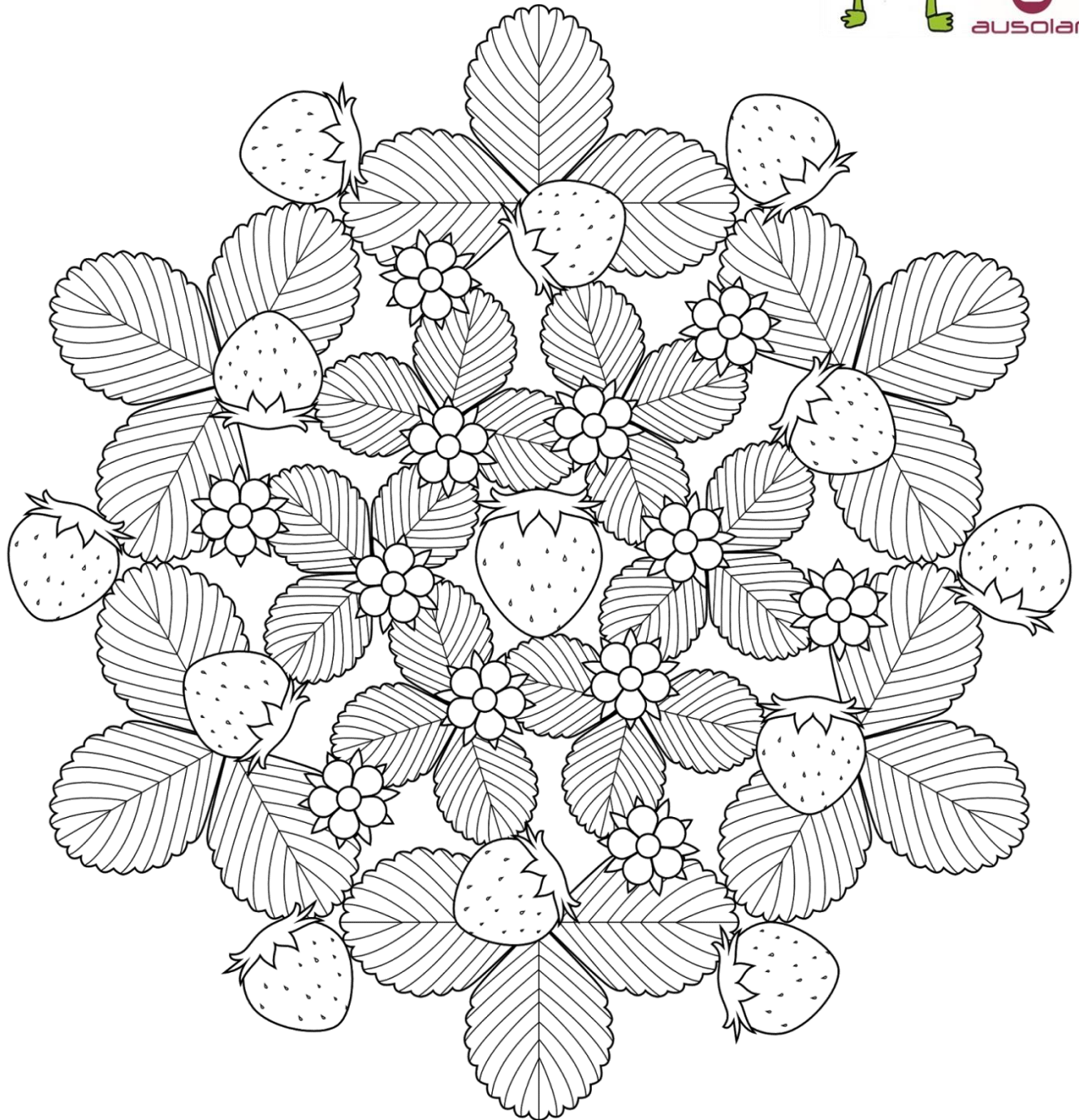
Després, barrejarem les  triturades amb el xarop i remourem bé amb una batedora. Comprovarem que no hi ha cap tros de maduixa i finalment, afegirem les làmines de gelatina i remourem fins que es dissolguin. Ho deixarem a la nevera unes 3 hores

GELATINA DE MADUIXA SENSE SUCRE

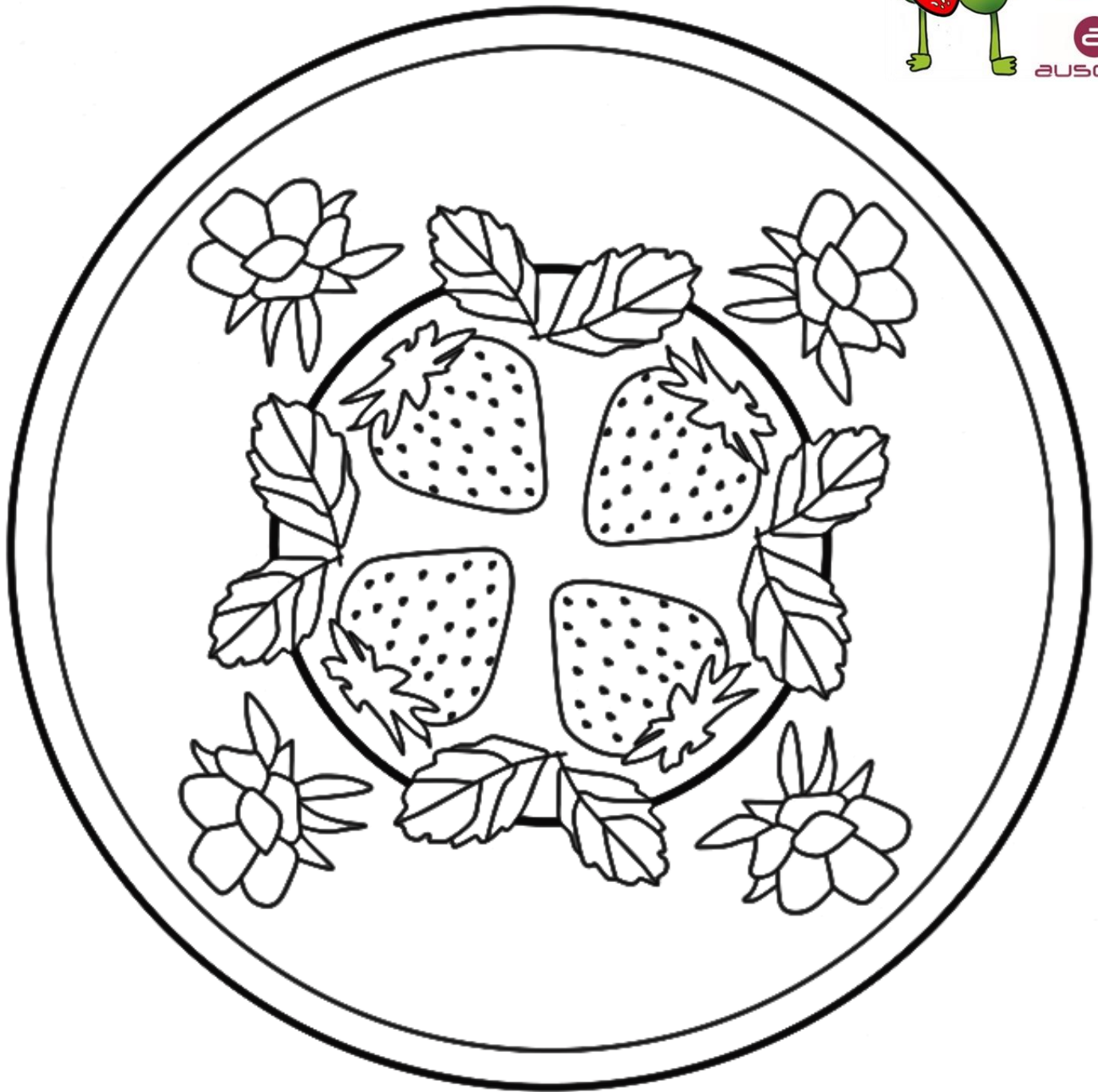
Per fer-ho, segueix el mateix procediment explicat anteriorment, però no afegeixis sucre. però si una miqueta d'aigua



MANDALES AMB FRUITES



MANDALES AMB FRUITES



MANDALES AMB FRUITES

