



TASQUES ACADÈMIQUES DURANT EL PERIODE DE CONFINAMENT

MATÈRIA:	Àmbit Castellà-Naturals	CURS	Aula 30
PROFESSOR/A	Laia Toro		
Data entrega:	8-6-20	Mail d'entrega:	laiatororec@gmail.com

Hola chicas y chicos!

Esta semana os propongo hablar de cocina, medioambiente y vida saludable.

Os dejo unos fragmentos de un artículo sobre los ALIMENTOS DE PROXIMIDAD y sus beneficios para todos (Fuente: La Vanguardia). Leedlo con atención:

En contraposición al fast food o “comida rápida”, el slow food apuesta por alimentos ecológicos, de temporada y ofrecidos por productores locales.

En favor de la salud hay que añadir que eligiendo alimentos orgánicos - sean vegetales, carnes o pescados- se evita ingerir azúcares añadidos, grasas espesantes o estabilizantes generalmente presentes en los alimentos procesados y sustancias contraproducentes, entre otras, si quiere mantenerse un peso saludable o evitar los riesgos cardiovasculares.

Elegir alimentos de proximidad resta las emisiones al medio ambiente que producirá la combustión de los medios de transporte que no son necesarios en su cadena de distribución. Al no recorrer largas distancias, habrá menos contaminación y emisión de gases de efecto invernadero. Pero no solo eso, los alimentos de proximidad, al no ser congelados ni almacenados para un transporte largo, suelen servirse al peso, sin plásticos y bandejas de poliestireno expandido que tan habitualmente inundan la zona de frescos del supermercado y que tan perjudiciales son para el medio ambiente.

Por otro lado, en tanto que país de la Unión Europea, la proximidad de los productos nos garantiza que han sido cultivados de acuerdo con la normativa agrícola vigente en Europa,

TASQUES ACADÈMIQUES DURANT EL PERIODE DE CONFINAMENT

mucho más estricta en materia de sostenibilidad que la de otros países productores.

A continuación tenéis que mirar el siguiente cuadro. Se trata de ver qué alimentos de proximidad podemos consumir en cada estación del año.

TAREA:

Como sabéis que yo no sé cocinar, tenéis que ayudarme.

- 1- Tenéis que proponerme un plato para cada estación del año (primavera, verano, otoño e invierno). En total, 4 platos. Cada plato tiene que tener un mínimo de **3 ingredientes** que te propongo en el cuadro que ves a continuación.
- 2- Tenéis que escribir una **receta** rápida de **uno** de estos 4 platos tan buenos que me habéis propuesto.

¡Ya tengo hambre!



TASQUES ACADÈMIQUES DURANT EL PERIODE DE CONFINAMENT

Calendario de temporada

	PRIMAVERA	VERANO	OTOÑO	INVIERNO
Cerezas	●	●		
Ciruelas	●	●		
Nectarinas	●			
Melocotones	●			
Fresas	●			
Nísperos	●			
Albaricoques	●			
Espárragos	●			
Melones		●		
Sandías		●		
Judías verdes	●	●		
Higos		●		
Peras		●	●	
Manzana			●	
Moras			●	
Membrillos			●	
Castañas			●	
Setas y hongos			●	
Uvas			●	
Naranjas				●
Alcachofas	●			●
Endibias	●			●
Escarolas	●			●
Kiwis				●
Plátanos				●

¡Un abrazo chicos y chicas!

Si tenéis alguna duda, os podéis poner en contacto conmigo sin problema.

Laia



TASQUES ACADÈMIQUES DURANT EL PERIODE DE CONFINAMENT

Observacions: