

E.E.E. Cura Brochero _ Taller de cocina sección “C” _ Áreas Integradas.

E.E.E. CURA BROCHERO

Docentes: Sirvente Andrea-Correa Ana-Caravajal Gerardo-Carrión Giselle.

Año: Taller de cocina. Sección “C”. Educación de jóvenes y adultos.

Turno: Tarde.

Tema: “UNA COCINA SIN GLUTEN”

Áreas integradas: Lengua, Matemática, Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Formación Ética y Ciudadana, Cocina, Artes Visuales, Educación Física.

Contenidos seleccionados:

- ◆ Lengua: La lectura, comprensión y disfrute de distintos textos. Producción de textos instructivos.
- ◆ Matemática: Medidas de capacidad y peso.
- ◆ Formación Ética y Ciudadana: Recomendaciones para cocinar con harina sin T.A.C.C.
- ◆ Ciencias Sociales: Efemérides 21 de Septiembre “Día del Estudiante”. Estación del año “La Primavera”.
- ◆ Ciencias Naturales: La Celiaquía. Cuidados en la alimentación de una persona celiaca. Alimentos sin T.A.C.C.
- ◆ Cocina: Promover la identificación de procesos tecnológicos en contextos reales de producción en cuanto al rol de las personas que intervienen en él (docente-alumno-familia). Potencien el desarrollo de comportamiento solidario, durante el trabajo colaborativo, para aceptar y valorar el intercambio de ideas y el respeto por el pensamiento ajeno.
- ◆ Educación Física: Movilidad articular, acondicionamiento físico y manejo del propio cuerpo. Lateralidad- Estimulación de las capacidades condicionantes, Recreación.
- ◆ Artes Visuales: Color. Figura y Fondo. Simetría.

Desarrollo de las actividades.

Día 1: Lengua – Ciencias Sociales.

- 1) Leer en familia la siguiente receta.

Receta del buen estudiante

Ingredientes:

- ✓ 1 Kilo de responsabilidad
- ✓ 1 Vaso de concentración
- ✓ 7 rebanadas de motivación
- ✓ 1 manojo de metas
- ✓ 1 lata de compromiso
- ✓ Dedicación al gusto
- ✓ 2 Cucharadas grandes de tenacidad
- ✓ Condimentos: paciencia, organización, creatividad, astucia y buenos modales.



E.E.E. Cura Brochero _ Taller de cocina sección “C” _ Áreas Integradas.

2) Escribir en el cuaderno 3 ingredientes de la “Receta del buen estudiante”, que creas más importante.

Día 2: Ciencias Naturales – Cocina.

1) Leer en familia la siguiente información sobre la celiaquía.

¿Qué es la celiaquía?

La celiaquía es una enfermedad causada por el daño al revestimiento del intestino delgado, quiere decir que algunas personas presentan una intolerancia al gluten, lo cual deben consumir alimentos que eviten su contenido. El gluten es una sustancia que se encuentra en el trigo, la cebada, el centeno y posiblemente en la avena. Y también en alimentos elaborados con estos ingredientes. A estas personas se les llama celíacos.



2) Cocina. Pan sin TACC saborizado (libre de gluten)

Ingredientes:

- 500 gramos de pre mezcla libre de gluten
- 1 cucharada de sal
- 10 gramos de levadura seca (1 sobrecito)
- 100 gramos de manteca
- 3 cucharadas de azúcar
- 300 cc de leche tibia
- 1 huevo
- Mix de semillas sin gluten



Preparación:

-Espumar la levadura con leche tibia y una cucharadita de azúcar, mezclando la leche, la levadura y el azúcar dejar descansar por 10 minutos

-En un recipiente mezclar la pre mezcla, con la sal y las dos cucharaditas de azúcar restante, Formar una corona y en el centro agregar la manteca blanda, el huevo, y la espuma de levadura.

E.E.E. Cura Brochero _ Taller de cocina sección “C” _ Áreas Integradas.

-De a poco agregar la leche e integramos lentamente hasta obtener una más lisa medio pegajosa. Dejar leudar entre 30 a 40 minutos.

-Separar en pequeños trozos, armando pequeños pancitos, colocar en una placa en mantecada, pintamos con huevo batido y espolvoreamos con mix de semillas sin gluten.

-Hornear por 20 minutos

3) En muchas recetas sin gluten se utiliza la pre mezcla. ¿Cómo prepararla?

Ingredientes:

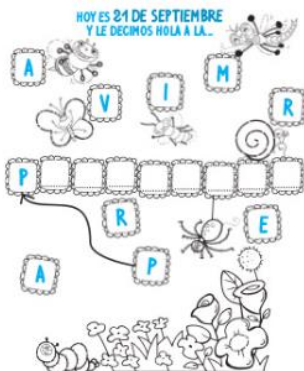
- 400 gramos de almidón de maíz
- 300 gramos de fécula
- 300 gramos de harina de arroz
- 5 cucharadas de leche en polvo

4) ¿Reconoces los ingredientes antes mencionados para preparar pre mezcla?

Recorto y pego los mismos escribiendo el nombre de cada uno de ellos.

Día 3: Ciencias Sociales – Artes Visuales.

1) Descubrir la estación del año que comienza el 21 de Septiembre.



2) Artes Visuales. Observa la obra de ART POP de la artista plástica argentina MARTA MINUJIN y trazar líneas como las de la imagen en una hoja n° 5 blanca (recuerda utilizar todo el espacio de la hoja). Para realizarlo podés utilizar regla. Luego recrea tu propia versión de la obra. Pinta las imágenes con los materiales que tengas en casa (marcadores, crayones, fibras, lápices de colores, témperas, etc.). Al finalizar escribe palabras, tú nombre o dibuja lo que tú quieras.



E.E.E. Cura Brochero _ Taller de cocina sección “C” _ Áreas Integradas.

Día 4: Matemática – Educación Física.

1) Ordenar de mayor a menor teniendo en cuenta el peso de los siguientes elementos.



2) Educación Física.

Movilidad articular: en el lugar movilizar tobillo, rodilla, cadera, tronco, brazos, cuello. Usando una colchoneta o colcha vieja colocada en el suelo, realizar una serie de abdominales (5), espinales (15), flexiones de brazos (5). Realizo dos series de cada ejercicio con un descanso de 5 minutos entre series. Luego ejercicios de elongación. (dos veces por semana). Poner música mientras realizo las actividades.

3) En un espacio de 5 metros, caminar hacia adelante y regresar caminando hacia atrás, luego trote hacia adelante y regresar trotando hacia atrás, repetir el ejercicio tres veces. (dos veces por semana).

4) En un espacio de abierto usando un globo o una bolsa plástica inflada, moverse libremente manteniendo el globo o bolsita en el aire, golpeándola primero con la mano derecha durante un minuto, luego la misma actividad utilizando la mano izquierda. (dos veces por semana).

Día 5: Lengua – Ciencias Naturales.

1) Observar la siguiente imagen.



“Sin T.A.C.C.”

La sigla sin T.A.C.C. significa sin trigo, avena, cebada y centeno, y es súper importante que esta leyenda esté bien visible en los envases para que los celíacos identifiquen que pueden consumirlos.

E.E.E. Cura Brochero _ Taller de cocina sección “C” _ Áreas Integradas.

2) Responder.

¿Por qué las personas celiacas deben consumir los productos con este logo?
¿Piensas qué es importante que en todos los negocios, almacenes y supermercados tengan estos tipos de productos? ¿Por qué?

Día 6: Cocina – Lengua.

1) Cocina. Pan con harina de trigo saborizado:

Ingredientes:

- 500 gramos de harina común.
- 50 gramos de levadura.
- 1 cucharada de azúcar.
- 25 gramos de manteca blanda.
- 250ccc de agua tibia.
- 1 huevo para pintar.
- Leche para pintar
- Pimentón
- 100 gramos de queso rallado.
- 1 cebolla mediana picada y rehogada en una cucharada de manteca.
- Orégano.
- 2 dientes de ajo picado

Preparación:

-Poner sobre la mesa la harina en forma de corona y en el centro hacer un hueco y colocar la levadura fresca, el azúcar, y la manteca blanda. Sobre los costados de la corona colocar la sal, es muy importante que no tome contacto con la levadura, agregar de a poco el agua e integrar con la harina hasta formar una masa que no se pegue en las manos con una consistencia chiclosa pero que se pueda amasar. Dividir la masa en 4 trozos, y a cada uno de ellos saborizar uno con cebolla, otro con queso, orégano y por ultimo con ajo. Dejar leudar y luego cortar en trocitos, formando bollitos y acomodarlos en una placa enmantecada, dejar leudar. Batir un huevo y agregar un chorrito de leche, pincelar cada pancito y luego espolvorearlos con un poco de pimentón dulce. Cocinar en horno bien caliente de 10 a 15 m.



E.E.E. Cura Brochero _ Taller de cocina sección "C" _ Áreas Integradas.

5)-Nombrar que otros ingredientes podemos utilizar para preparar panes saborizados:
En esta receta utilizamos:

Orégano



ajo



cebolla



queso rallado



Día 7: Matemática – Ciencias Naturales.

1) Analizar la siguiente imagen y contestar.



Si necesito ocupar medio litro de agua en una receta. ¿Cuántas tazas voy a necesitar? Si tengo cuatros vasos de agua ¿Cuántos litros voy a tener?

2) Observar y marcar los productos que podrían utilizar una persona celiaca.



Día 8: Artes Visuales – Ciencias Sociales.

1) Artes Visuales. Observa la obra de ART POP de la artista plástica argentina MARTA MINUJIN y divide en cuatro espacios la hoja n° 5 blanca (recuerda utilizar todo el espacio de la hoja). Luego dibuja perfiles de tus amigos o de tu familia como las de la imagen. Pinta las imágenes con los materiales que tengas en casa (marcadores, crayones, fibras, lápices de colores, témperas, etc.).



Docentes responsables: Sirvente Claudia, Correa Ana María, Carrión Giselle, Caravajal Gerardo

E.E.E. Cura Brochero _ Taller de cocina sección “C” _ Áreas Integradas.

2) El 21 de septiembre se festeja el día del estudiante en nuestro país ¿Sabías por qué?

Si bien se cree que el Día del Estudiante se celebra el 21 de septiembre por ser el día en el que comienza la primavera, pero no es así, la fecha se debe al padre de la educación: Domingo Faustino Sarmiento. La fecha fue elegida porque un 21 de Septiembre, pero de 1888, llegaron a Buenos Aires sus restos desde Paraguay.

3) Escribir en el cuaderno que actividades te gustaría realizar en casa, en el día del estudiante. Compartir con tus compañeros a través de una foto.

Día 9: Formación Ética - Lengua.

1) Leer las siguientes recomendaciones para cocinar con harina sin gluten (sin T.A.C.C.)

_Antes de empezar a cocinar debemos limpiar muy bien con una esponja con agua tibia y detergente los utensilios de cocina, superficies y tablas para que no contengan restos de gluten.

– Recordar lavarse bien las manos si antes se manipularon alimentos con gluten.

– Si se elaboran comidas con y sin gluten para la misma ocasión, preparar primero aquella que no contenga gluten y luego preparar el resto de las comidas.

– Los trapos rejilla, repasadores o delantal pueden almacenar restos de comida que lleven a contaminar un alimento sin gluten, por lo tanto, es fundamental que los mismos estén adecuadamente limpios al momento de realizar alguna preparación apta.

– Es muy importante que todos los ingredientes que vayamos a utilizar estén certificados como libres de gluten, incluidos los lácteos, azúcar, condimentos y polvo de hornear. Están visiblemente identificadas con el logo y la leyenda "Sin T.A.C.C" y actualmente se consiguen con facilidad en supermercados.

2) Dibujar en el cuaderno el logo SIN T.A.C.C. Luego elegir y escribir una de las recomendaciones mencionadas en el punto anterior.

Día 10: Educación Física – Ciencias Sociales.

1) Educación Física. Movilidad articular: en el lugar movilizar tobillo, rodilla, cadera, tronco, brazos, cuello. Usando una colchoneta o colcha vieja colocada en el suelo, realizar una serie de abdominales (5), espinales (15), flexiones de brazos (5). Realizo dos series de cada ejercicio con un descanso de 5 minutos entre series. Luego ejercicios de elongación. (dos veces por semana). Poner música mientras realizo las actividades.

E.E.E. Cura Brochero _ Taller de cocina sección “C” _ Áreas Integradas.

En un espacio de 5 metros, desplazarse lateralmente, hacia la derecha y retornar desplazándose hacia la izquierda. Hacer la misma actividad aumentando la velocidad (dos veces por semana).

En un espacio de abierto usando una pelotita de pelotero o una pelota de media rellena de diario, moverse libremente, lanzando la pelotita hacia arriba con la mano derecha y capturarla con ambas manos, durante un minuto, luego la misma actividad lanzando la pelotita con la mano izquierda.

Juegos de lanzamiento con puntería: colocar botellas plásticas en el suelo, a tres metros de distancia. Usando una pelotita de media, impactar las botellas intentando voltearlas. Seguir con juegos tradicionales y de mesa, con integrantes de la familia.

2) Completa la siguiente imagen, con la familia, teniendo en cuenta la guía trabajada.



Directora: Analía Cáceres.