



## De Temporada i Local

(sessió 50 minuts + temps per investigar a casa)

### En què consisteix:

Durant aquesta activitat l'alumnat investiga els productes que es cultiven a la seva àrea així com en quina estació estan disponibles, i aprenen sobre els avantatges i desavantatges de menjar productes locals.

Creen un cercle estacional i un fulletó de recursos per obtenir productes locals per compartir amb les seves famílies.

L'activitat està inspirada i adaptada del NourishCurriculumGuide, desenvolupat pel Centre de Ecoliteracy.

### Objectiu general:

Respondre a la pregunta: com menjar productes locals de temporada beneficia la nostra salut i la salut del planeta?

### Objectius específics:

- Crear un cercle estacional per identificar i conèixer els productes alimentaris locals així com la temporada en que estan disponibles.
- Crear un fulletó de recursos per obtenir productes locals.
- Introduir i debatre sobre el concepte de conca alimentària.

### Context general:

Quan considerem la història del nostre menjar, una dimensió de gran importància és, quant ha viatjat el producte per arribar a nosaltres. En el passat, era habitual cultivar el teu propi menjar i obtenir-lo de l'àrea local. En els temps actuals, gran part de la nostra alimentació procedeix de mig camí cap a l'altra punta del món.

Quan les fruites i els vegetals són transportats per vaixell, avió o camió recorrent llargues distàncies, han de ser recollits abans de madurar per poder arribar amb condicions presentables al seu destí. El resultat d'aquest fet són productes, habitualment, menys nutritius i menys saborosos, causant un major consum de petroli i, per tant, causant més pol·lució que els productes cultivats localment.



En contraposició, existeixen diversos beneficis derivats del consum de fruites i verdures de temporada, cultivades localment. Fer-ho, reforça l'economia local, redueix el volum d'emissions i contaminació causat pel transport i emmagatzematge, i ens proporciona productes frescos, saborosos i més nutritius.

Tot i que menjar aliments de cultiu local té beneficis, no sempre és pràctic menjar només aquests aliments. A moltes regions del món, en funció de l'estació de l'any, hi ha una varietat de menjar disponible limitada. Una dieta saludable i equilibrada requereix una àmplia varietat de nutrients i pot requerir tota una varietat d'aliments que es cultiven en altres llocs. A Menorca aquest fet no es dona, podent alimentar-nos saludablement durant totes les estacions de l'any de productes locals.

**Alumnat destinatari:** 3er i 4rt d'ESO. Activitat adaptable a 1er i 2on d'ESO.

#### **Materials:**

- Còpies del cercle de temporada (annex 2), de les pàgines de recursos alimentaris locals (annex 3) i pàgines web i bibliografia relacionada amb els aliments locals de temporada.
- Mostres d'aliments, escuradents i tovallons (veure preparació).
- Mapa per debatre sobre la conca alimentària de la nostra regió (annex 1).
- Cola, tisores, xinxetes.

#### **Competències:**

El Ministeri d'Educació, Cultura i Esport defineix les competències com "la capacitat de respondre a demandes complexes i realitzar tasques diverses de manera adequada (...) suposa una combinació d'habilitats pràctiques, coneixements, motivacions, valors ètics, actituds, emocions i altres components socials i de comportament que es mobilitzen conjuntament per aconseguir una acció eficaç".

Tenint en compte aquesta definició, a continuació s'ofereix una llista de competències que es veuran reforçades amb aquesta activitat.

Competències per aprendre a aprendre:

- Contrastar les idees i opinions personals, a través d'activitats reflexives a classe.
- Fomentar dinàmiques d'aprenentatge cooperatiu, orientades a construir de manera conjunta idees i solucions.



### Competències socials i cíviques:

- Adquirir sentit crític a través del coneixement, realitats i fenòmens socials referents a la temàtica tractada.
- Desenvolupar el pensament crític i la reflexió, ajudant així a analitzar, construir i valorar la informació de la que disposem.
- Ser conscient de la influència de les seves actituds i comportaments sobre el medi.
- La valoració de la importància que té per a la humanitat conèixer els éssers vius i els sistemes terrestres.

### Competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia:

- Valoració crítica de l'impacte físic i social de les activitats humanes.
- La implicació en l'ús responsable dels recursos naturals en la conservació del medi ambient.

### Preparació:

- Introduïm dos elements alimentaris diferents per mostrar als estudiants: un local de temporada, i un que no és de temporada i que ha recorregut una gran distància per arribar al mercat local. Si actualment no hi ha productes alimentaris de temporada on vius, utilitzeu un menjar emmagatzemat local com ara una patata, una ceba o una poma. Comparem, per exemple, els quilòmetres recorreguts i les emissions de CO<sub>2</sub> de una poma de l'illa en contraposició a una pinya de Costa de Marfil o Costa Rica.
- (Opcional) Preparar mostres d'un menjar local i de temporada per als estudiants a gust, com ara trossets de pomes o maduixes fresques i mel, rodanxes de pastanaga o pebrots,...
- Per cada aliment introduït, descobrim a través d'Internet o amb l'ajuda d'un agricultor com i quan es cultiva, si es cultiva localment o en altres llocs.
- Obtenim un mapa regional que abasti Menorca, o la regió on es realitza l'activitat, i un marge al voltant que ens permeti debatre sobre diferents mides de conca alimentària (annex 1). Feu còpies del mapa per als estudiants.
- Feu una còpia de les dues pàgines del cercle estacional (annex 2) per a cada estudiant i diverses còpies de les pàgines de recursos alimentaris locals (annex 3) per a cada equip.



### **Temporalització activitat:**

**1ª Part de la sessió (10 min).** Demanar als alumnes, què vol dir que un menjar és “de temporada”? Mostrem als alumnes els aliments que hem introduït i demanem on es cultiven i en quina època/estació de l’any. Debatem sobre on i com es cultiva cada producte, a quina estació es realitza la collita i les diferències entre la producció de temporada i de no temporada d’aquests productes. Podem parlar sobre la informació del tríptic “Aliments quilomètrics” d’Amics de la Terra.

**OPCIONAL 2ª Part de la sessió (10 min).** Si heu portat mostres per fer un tastet, feu que els estudiants es rentin les mans i després utilitzeu un escuradents net per centrar l’atenció en una mostra. Demaneu-los que presentin tants adjectius com puguin per descriure el gust i la textura de l’aliment amb l’observació i el tastet realitzat.

**3ª Part de la sessió (20 min).** Introduïm el concepte de conca alimentària i ens demanem quins productes podem obtenir de Menorca i els seus voltants. Utilitzem el mapa (annex 1, mapa per parlar del concepte conca alimentària de Menorca) per parlar del què volem dir amb "local", amb "conca alimentària", i les diferències de percepció respecte a aquests concepte en una illa com Menorca o a altres llocs com la península.

- Expliquem el concepte de “conca alimentària”. Són 100, 250, 500 o 1000 quilòmetres de radi una bona definició de conca alimentària? Per què o per què no?
- Quines ciutats i pobles, àrees agrícoles, vies navegables o altres llocs d'interès estan inclosos als diferents radis?
- Quins factors poden influir en el què i el quan les coses creixen en aquests llocs?
- Quins poden ser els beneficis i els reptes de menjar productes cultivats localment?
- Com pot el temps i la distància des de la granja al mercat afectar el gust i el valor nutritiu dels aliments?

*Si s’ha realitzat la part 2 opcional de la sessió, la part 3 durarà 15 minuts.*

**4ª Part de la sessió (15min).** Expliquem als alumnes com ells poden crear dos recursos diferents per ajudar a la seva família a trobar productes locals i de temporada a la seva localitat. Un serà un cercle estacional que mostra els productes de temporada locals i l'altre serà un llibre de recursos que descriu la importància de menjar aliments locals, de temporada i enumerar els punts de la comunitat on podem obtenir menjar local.

- Pel cercle estacional, lliurem còpies de les pàgines del cercle de temporada (annex 2) a cada estudiant.

- Pel fullet de recursos alimentaris locals, demanem als estudiants que pensin en categories generals de llocs on la gent podria obtenir menjar local i de temporada (com ara els mercats de pagesos, horts urbans, tendes, restaurants, etc.). Lliurem còpies de l'annex 3 (full per llibret de recursos alimentaris locals) i dividim la classe en equips.

*Si s'ha realitzat la part 2 opcional de la sessió, la part 4 durarà 10 minuts.*

**5ª Part de la sessió (feina d'investigació per a casa).** Pel cercle estacional, desafiem els estudiants a esbrinar quins cultius i altres productes agrícoles (com la mel, la llet o els ous) creixen localment a la nostra zona i a quina temporada estan disponibles. Poden començar amb el calendari estacional de la web Agroxerxa següent:

<http://agroxerxa.menorca.es/documents/documents/2809docpub.pdf> i seguir cercant informació.

Per a cada cultiu o producte que trobin, els estudiants dibuixen i/o etiqueten al cercle durant els mesos o temporades en que estan disponibles. Per muntar el cercle utilitzem una xinxeta. A la pàgina web [www.localfoodwheel.com](http://www.localfoodwheel.com) podem trobar exemples excel·lents de rodes alimentàries locals.

Pel fullet de recursos alimentaris locals, cada equip cerca llocs propers per a una de les categories. Els equips poden començar consultant la web Agroxerxa <http://agroxerxa.menorca.es/>.

Marquem una data límit per entregar el cercle estacional (feina individual) i el fullet de recursos alimentaris (feina en grup) i/o marquem un dia per acabar la feina a l'aula.

### **Avaluació:**

A la 3ª part de la sessió els alumnes escriuen les seves reflexions sobre quina és la conca alimentària de Menorca, en relació al mapa i al què s'ha compartit amb els companys.

Després de la feina d'investigació a casa, utilitzem el cercle estacional dels estudiants i el fulletó de recursos alimentaris locals per avaluar la seva comprensió del que és local i estacional. Van trobar aliments disponibles a la vostra zona i els van col·locar en els mesos o temporades adequats? Han identificat prou les fonts d'aliments locals a la vostra zona?

### **Extensions:**

- Convidar als estudiants a trobar una recepta atractiva mitjançant un menjar de temporada local. Animar-los a provar de fer la recepta a casa o a l'escola i després compartir la seva experiència i una degustació amb els companys de classe.
- Utilitzant el cercle de temporada per a la inspiració, els estudiants planifiquen i preparen (si és possible) un menjar amb productes de procedència de menys de 250 quilòmetres i/o creen un menú amb un o més aliments locals disponibles.
- Desafiem els estudiants a dibuixar un pla d'hort amb plantes adequades per a les estacions actuals. Investigaran els requisits de les diferents hortalisses i fruites, i després utilitzaran la seva informació per esbossar un mapa de l'àrea de l'hort, mostrant la ubicació de cada planta.
- Utilitzem Googlemaps per determinar quina àrea de terra a la nostra ciutat, poble, o illa està urbanitzada, és zona boscosa, zona agrícola, etc.
- Visitar una finca local o mercat local per parlar amb els productors sobre quines distàncies recorren els aliments des de la granja al consumidor.

**Annex 1:**

**Mapa per parlar del concepte Conca Alimentària de Menorca**

