

El món a la meua escola



*Apropant-me a la meua escola, entenent el nostre món
compartint ens sentim més propers: famílies, AMPA i escola junts*

RECULL DE RECEPTES

La volta al món en 5 plats

arriba a

El Món a la Meua Escola

**APROXIMACIÓ A LA DIVERSITAT CULTURAL
DE LA CIUTAT A TRAVÉS DE L'ELABORACIÓ
DE RECEPTES DE CUINA**

DEL 22 DE MARÇ AL 3 DE MAIG DE 2018

Escola Josep M. de Sagarra: Marroc

Col·legi Sant Josep: Xina

Escola Rius i Taulet: Pakistan

Escola La Farigola de Vallcarca: Iran



**Ajuntament de
Barcelona**

“La volta al món en 5 plats arriba a El Món a la Meva Escola” és una iniciativa d'aquests dos projectes de l'Ajuntament de Barcelona, que s'ha desenvolupat a diferents centres educatius del districte de Gràcia entre el 22 de març i el 3 de maig de 2018. Durant els tallers, mares, pares, avis i àvies han pogut conèixer aspectes gastronòmics i culturals relacionats amb les cultures marroquina, xinesa, pakistanesa i iraniana, mentre els infants han gaudit de tallers i jocs relacionats.

El Món a la Meva Escola és un projecte que es duu a terme a les **Escoles Montseny, Rius i Taulet, Josep M. de Sagarra** i el **Col·legi Sant Josep**. Treballa per promoure la **incorporació de les diversitats familiars a la comunitat educativa** i per fomentar una **mirada intercultural en la ciutadania**, a través d'accions interculturals i a partir d'un treball conjunt entre AMPA/AFA, centres educatius i entitats, serveis i equipaments del territori. La seva tasca es desenvolupa tant en l'**àmbit escolar com en el comunitari**, entenent a les **AMPA/AFA com a un primer espai de relació per a la participació de mares i pares** a la comunitat educativa, als **centres educatius com a element clau pel foment de les relacions** amb les famílies immigrades i a les **entitats com a espai d'intercanvi cultural**. En aquesta ocasió, s'ha pogut comptar amb la participació de l'**AMPA de l'Escola La Farigola de Vallcarca**.

L'**Espai Avinyó-Llengua i Cultura** programa **activitats culturals** de diferents formats adreçades a **tota la ciutadania**. Potencia els **valors de la interculturalitat creant espais de reflexió** i, alhora, **visibilitzant i posant en valor la creació d'artistes d'orígens culturals diversos** que, amb la seva obra, interaccionen amb la ciutat. D'entre les seves accions, ***La volta al món en 5 plats: receptes de la Barcelona diversa*** és un **cicle de tallers gastronòmics** que permeten **descobrir i conèixer la diversitat cultural** existent a la ciutat. Mentre es cuina un plat, es genera un **diàleg vinculat amb el país d'origen d'aquella recepta** i, a través de la gastronomia, s'enllaça amb altres aspectes relacionats amb el coneixement de les diferents cultures i l'**intercanvi amb veïns i veïnes de diversos orígens**. El cicle s'ha programat a diferents **Centres Cívics** de la ciutat des de l'any 2015.

22 de març de 2018
Escola Josep M. de Sagarra
Marroc

CUSCÚS DOLÇ

Ingredients:

- ✓ Cuscús al vapor
- ✓ Mantega
- ✓ Fruits secs (ametlles, nous...)
- ✓ Panses
- ✓ Dàtils
- ✓ Mel
- ✓ Canyella
- ✓ Sucre en pols (glacé)



Elaboració:

1. Remullem el cuscús amb aigua calenta
2. Deixem evaporar l'aigua del cuscús fins que agafi volum
3. Tornem a remullar el cuscús amb aigua freda
4. Tornem a deixar evaporar l'aigua del cuscús fins que agafi un volum gros
5. Barregem el cuscús amb una mica de mantega i sucre o mel al gust
6. Afegim els fruits secs (trossos petits) a la barreja
7. Afegim els dàtils i les panses a la barreja
8. Ho posem tot en un plat gran i ho decoram amb canyella, sucre en pols i mel

5 d'abril de 2018
Col·legi Sant Josep
Xina

TALLARINES AMB VERDURES A LA SALSA DE SOJA

Ingredients (2 persones):

- ✓ 1 ceba mitjana
- ✓ 1 pebrot verd
- ✓ 1 pebrot vermell
- ✓ 1 carbassó blanc
- ✓ Qualsevol altra verdura al gust
- ✓ 200 g de tallarines o de qualsevol altra pasta al gust
- ✓ Salsa de soja
- ✓ Sal
- ✓ Oli d'oliva



Elaboració:

1. Piquem la ceba i l'aboquem al *wok* o a la paella a foc mig amb unes quatre cullerades soperes d'oli d'oliva
2. Afegim al *wok* els pebrots picats i ho removem tot bé
3. A continuació, hi afegim la verdura escollida i el carbassó
4. Ho deixem uns quinze minuts a foc mig, per tal que la verdura deixi anar tota l'aigua possible, remonent de tant en tant
5. Abaixem el foc gairebé al mínim, hi afegim un raig abundant de salsa de soja i ho barregem tot bé
6. Deixem reposar les verdures amb soja amb el foc apagat, i posem a coure les tallarines o la pasta escollida en una cassola amb aigua bullint, sal i un petit raig d'oli d'oliva durant uns deu o dotze minuts
7. Quan la pasta estigui llesta, l'escorrem i l'afegim al *wok* amb les verdures que hem preparat, ho barregem tot bé i ho deixem reposar durant uns cinc minuts

19 d'abril de 2018 Escola Rius i Taulet Pakistan

FRUIT CHAT

Ingredients:

- | | |
|-----------|----------------------|
| ✓ Plàtan | ✓ Pinya |
| ✓ Poma | ✓ Dàtils |
| ✓ Kiwi | ✓ Alvocat |
| ✓ Pera | ✓ Llimona |
| ✓ Taronja | ✓ Magrana |
| ✓ Maduixa | ✓ Sucre i sal |
| ✓ Préssec | ✓ <i>Chat Masala</i> |
| ✓ Raïm | |



Elaboració:

1. Tallem totes les fruites en trossos petits
2. Agafem un bol de vidre, hi afegim sal, suc de llimona i sucre, i ho barregem
3. Afegim totes les fruites al bol i ho barregem bé
4. A l'hora de menjar, hi afegim el *chat masala*

BATUT

Ingredients:

- ✓ Plàtan
- ✓ Poma
- ✓ Alvocat
- ✓ Sucre
- ✓ Llet

Elaboració:

1. Traiem la pell de la fruita i la tallem en trossos grans
2. Posem la fruita tallada en una liquadora i posem una mica de sucre i la llet
3. Ho liquem tot



3 de maig de 2018

Escola La Farigola de Vallcarca

Iran

ENSALADA D'OLVIEH

Ingredients:

- ✓ Pit de pollastre
- ✓ Patates
- ✓ Ous
- ✓ Pastanagues
- ✓ Pèsols
- ✓ Porros
- ✓ Cogombrets
- ✓ Llimona
- ✓ Iogurt
- ✓ Maionesa
- ✓ Oli d'oliva
- ✓ Sal



Elaboració:

1. Bullim els ous; les patates i les pastanagues; i els pèsols i el pit de pollastre
2. Quan estiguin cuits, ratllem els ous, les pastanagues i les patates
3. Tallem els cogombrets, el pit de pollastre i el porro
4. Ho posem tot en un bol gran i ho barregem amb maionesa, iogurt, sal i llimona
5. Ho guardem a la nevera perquè es refredi

**DES DE L'ORGANITZACIÓ TÈCNICA DEL CICLE,
AGRAÏM:**

**LA PARTICIPACIÓ DE TOTES LES FAMÍLIES
QUE HAN ASSISTIT ALS TALLERS,**

**LA TASCA DE LES EDUCADORES I EDUCADOR
EN LA SEVA DINAMITZACIÓ,**

**LA IMPLICACIÓ DE LES AFA/AMPA I LES ESCOLES
EN L'ORGANITZACIÓ,**

**I MOLT ESPECIALMENT LA COL-LABORACIÓ DE
LA MERIEM, LA SAKINA, EN BIN I LA SAIMA.**

MOLTES GRÀCIES!



Ajuntament de
Barcelona