



## ACTIVIDADES: LA SOBERANÍA ALIMENTARIA

### ACTIVIDAD 3: RECETAS DE LA HUERTA

#### Resumen:

Se trata de realizar un recetario con productos que tengamos sembrados en la huerta.

#### Objetivos:

- Reflexionar acerca de la procedencia de los alimentos.
- Analizar la temporalidad de las frutas y hortalizas.
- Poner en valor el huerto como proveedor de alimentos.
- Aprender a identificar residuos orgánicos que pueden utilizarse para el compost.
- Dar importancia al acto de planificar y cocinar los alimentos.
- Visibilizar el papel de las mujeres en la alimentación de las familias.

#### Metodología:

Se divide al grupo en parejas. Cada pareja tiene que dar un paseo por la huerta y escoger una receta cuyo ingrediente principal sea un producto de la huerta.

Tras el paseo nos desplazamos al aula en la cual cada pareja deberá redactar su receta en la ficha de receta (ver Anexo). Si se hace en varios días se puede contar con las familias del alumnado, a las que pueden preguntar recetas típicas con los ingredientes de la huerta.

Se hace una puesta en común y se unen todas las fichas para obtener el recetario de la clase.

**Duración:** 40 minutos.

#### Recursos:

- Fichas de recetas (en Anexo).
- Bolígrafos

**Espacios:** Huerta y aula.

