

Familias :

Las Clases de Comida Familiar de Pilot Light están diseñadas para llevar la educación alimentaria a tu hogar. Recomendamos usar los Recursos Familiares de la siguiente forma:

1. Ver el video de Comida Familiar para la clase familiar.
2. Hacer la receta en familia
3. En la sección “Conexiones Common Core”, los niños pueden aprender de y sobre los alimentos a la vez que fortalecen sus habilidades de “Common Core English Language Arts o Maths”
4. ¡Se proporcionan preguntas para Debatir en Familia y Actividades de Extensión para que los estudiantes de todas las edades tengan oportunidad de participar en esta experiencia de aprendizaje!



Pilot Light Family Lesson

**Tajine de garbanzos y batata con cuscús: Trazar un Mapa de tu Comida
+ Grado 2 - High School Common Core English Language Arts -
Informational Text - Craft and Structure**

Edad Recomendada para la Receta A partir de 8 años (con la ayuda de un adulto)

Receta de Heidi Moorman Coudal, Dueño de Big Delicious Planet

Tajine de garbanzos y batata
Para +4 personas

Ingredientes:

- 4 cucharadas de aceite de oliva o aceite de canola
- 1 cebolla mediana y muy picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 batata grande o 2 medianas, peladas y cortadas en cubitos
- 1 lata de Leche de Coco
- 1 cucharada de Sal
- Una pizca de Pimienta Molida
- 2 cucharadas de Curry en Polvo
- 1 lata de garbanzos
- 1 bolsa o 5 oz de espinacas frescas



Preparación del Tajine:

1. Pon a calentar aceite en una cacerola mediana.
2. Añade la cebolla y cocina unos 5 minutos a fuego medio hasta que empiece a transparentarse.
3. Añade el ajo y remueve bien. Sigue cocinando unos minutos más.
4. Añade la leche de coco, la batata, sal, pimienta y el curry en polvo.
5. Cocina unos 8 minutos, hasta que las batatas estén blanditas.
6. Añade los garbanzos y déjalos cocer unos 4-5 minutos.
7. Añade las espinacas frescas encima del tajine y deja cocer unos minutos hasta que estén bien hechas.
8. Mézclalo todo bien.

Variaciones: esta receta es también fantástica con coliflor o cualquier otra verdura. Siéntete libre de añadir orégano, copos de chile , perejil fresco o cilantro.

Cuscús:

Para 4+ personas

Ingredientes:

- 1 taza de Cuscús
- 1 taza de Agua
- 1 cucharadita de aceite de oliva, aceite de canola o mantequilla
- 1 pizca de Sal

Preparación del Cuscús:

1. Añade agua, aceite y sal en una cacerola pequeña.
2. Pon el agua a hervir, añade el cuscús retirándolo del fuego.
3. Separa los granos de cuscús con un tenedor.

Variaciones: esta receta también es fantástica si añades al cuscús pistachos, pasas, pimienta roja cortado en cubitos o cebolla , haciéndolo más crujiente.

Simple Locally Grown Green Salad

Serves 4+ people

Ingredientes:

- 4 oz de Mix de Lechuga de la marca Big Delicious Planet Encore (o de la lechuga que quieras)
- 1 docena de tomates de la marca Mighty Vine (o de cualquier tipo)
- 2-3 cucharadas de Aceite de Oliva
- Jugo de limón (de 1 limón)
- 1 pizca de sal & pimienta

Preparación:

1. En un tazón pequeño, mezcla el aceite y el jugo de limón. Añade sal y pimienta.
2. Añade la lechuga y los tomates y mézclalo todo bien.

Variaciones: Tu ensalada también quedará fantástica si añades queso Feta, pepino, aceitunas, cebolla, etc. Este es un buen momento para “hacer limpieza” en tu frigorífico y deshacerte de las verduras que ya tengas abiertas. ¡Puedes añadir cualquier ingrediente a tu ensalada! Además, si los niños te ayudan a prepararla, es más probable que luego se la coman.

Conexiones Common Core:

Grade 2 through High School

Common Core English Language Arts - Reading - Informational Text - Craft and Structure CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.5

Conocer y usar diferentes herramientas de los textos (e.g. pie de foto, negritas, subtítulos, glosarios, índices, menús electrónicos, iconos) para localizar puntos claves e información en un texto de forma eficiente.

¿Qué significa esto?

Comenzando por el primer grado, los estudiantes aprenderán a usar las diferentes herramientas de los textos como mapas, tablas e ilustraciones de forma que les sirva de ayuda para mejorar la comprensión de los textos. Como parte de esta clase, los estudiantes aprenderán a leer y usar mapas. Estos mapas se vuelven más detallados a medida que los estudiantes son más mayores. Así, los estudiantes pasarán de usar las herramientas de los textos para entender los mismos a usarlas para adquirir más conocimientos.

En esta clase, tú (el estudiante) usarás los ingredientes de la receta de arriba para practicar a usar mapas. Como la clase se divide en tres secciones, puedes empezar por la que más cómodo/a te sientas.

¿Qué necesitarás?

El mapa adjunto
Lápices de colores
Tabla de información

Lección para Primaria (Early Elementary)

Completa la tabla que aparece a continuación. Puedes usar una página web para investigar cada ingrediente como la página web de “Origins of Crops” de the International Center for Tropical Agriculture: <https://blog.ciat.cgiar.org/origin-of-crops/>
Siéntete libre de añadir ingredientes en las filas extras de abajo.

Ingrediente	Foto/Dibujo del ingrediente (¡Puedes usar una del sitio web!)	¿En cuántos sitios se cultiva? (usando mapas para recabar datos)
Cebolla		
Espinacas		
Sweet potatoes		

Lección Intermedia (grados recomendados: 3.5)

Puedes usar una página web para investigar cada ingrediente como la página web de “Origins of Crops” de the International Center for Tropical Agriculture:

<https://blog.ciat.cgiar.org/origin-of-crops/>

En este sitio web, haz click en la opción de mapa interactivo (Interactive Map). Con el mapa, descubre cuántos ingredientes eres capaz de encontrar. Completa la tabla que aparece a continuación.

Ingrediente	Número de regiones (usando mapas para recabar datos)	Nombres de las Regiones (lectura de mapas)	¿Qué tienen en común las regiones? (haz tus deducciones usando un mapa)
Cebollas			
Sweet Potatoes			
Espinacas			
Cacahuete			
Ajo			
Tomate			

Opciones a partir de 5 grado (haz tantas como quieras):

En una hoja en blanco:

- Elige uno de los ingredientes de la receta de arriba. Rastrea la historia del ingrediente desde su origen hasta su cultivo actual. Responde lo siguiente:
 - ¿Dónde se encuentra el origen de esa comida? ¿Y cuándo? ¿Qué se necesita para que crezca? ¿Cosecharlo?
 - ¿Cómo crees que el ingrediente se introdujo en nuevos lugares?
 - Elige un ingrediente y crea una línea del tiempo (también llamada línea cronológica) de su historia. Asegúrate de incluir sus orígenes así como todas las regiones en las que se introdujo.
- Crea un mapa de cuatro de los ingredientes desde sus orígenes hasta sus actuales cultivos. Incluye lo siguiente:
 - Rutas comerciales utilizadas
 - Todos los lugares donde se cultivan actualmente
 - Una rosa de los vientos.
 - Etiqueta todos los continentes y rutas comerciales según sea necesario.

Preguntas para Debatir en Familia:

Las familias/los niños pueden debatir o escribir sobre:

- ¿De dónde son tus alimentos favoritos? Crea un mapa de los ingredientes de tu receta favorita.
- ¿Cómo afecta la región en la que vives a la estacionalidad de los alimentos?
- ¿Hay algún tipo de alimento que comamos debido al lugar donde se cultiva o se produce? ¿Hay algún tipo de comida que no comamos debido a donde crece?

Actividades de Extensión:

Aquí tienes algunas recomendaciones para hacer actividades relacionadas con esta receta:

- Investiga el uso y la historia del recipiente llamado “tagine”.
- Investiga qué uso le ha dado la gente a las plantas a través de los tiempos además del uso en la cocina. ¿Hoy en día las usamos de la misma forma?

Dando uso a “Origins of Crops” Website de the International Center for Tropical Agriculture: <https://blog.ciat.cgiar.org/origin-of-crops/> :

- Matemáticas: Uso de [Production circle plots](#). ¿Qué conclusiones puedes sacar sobre la producción y el impacto económico regional?
- Matemáticas: Uso de [Diet circle plots](#). ¿Qué conclusiones puedes sacar sobre la producción y las dietas regionales?

Esta Clase Familiar fue escrita por Chandra Garcia-Kitch, miembro de Pilot Light Food Education.