

## ¿Hacemos MasterChef en el cole?

Juan Manuel Enríquez Palomares y Marta Jiménez Breal

Maestros de Educación Infantil en CEIP Reyes Católicos, de Cádiz

elnota23@gmail.com / mtitajb@outlook.es

Lourdes Aragón Núñez

Profesora interina en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Cádiz

lourdes.aragon@uca.es

Cuadernos de Pedagogía, Nº 475, Sección Experiencias, Febrero 2017, Editorial Wolters Kluwer, ISBN-ISSN: 2386-6322

Tienen 5 años y ya lavan, pelan, cortan, trocean y baten las verduras para elaborar un plato tradicional de su tierra. Manipular y experimentar con la comida desde edades tempranas les permite conocer los distintos tipos de alimentos que existen, descubrir sabores y texturas y poner las bases de una alimentación saludable. Todo ello conectando con la realidad más inmediata que nos proporcionan algunos programas de televisión.

La alimentación y la nutrición son temas de una enorme importancia, no solo por la repercusión en la salud, sino por su contribución a la formación integral de los niños, en especial, en la etapa de Educación Infantil. En el CEIP Reyes Católicos, de Cádiz, con motivo de la celebración del Día de Andalucía, el ciclo de Infantil acordamos trabajar la gastronomía andaluza y, más concretamente, en nuestro nivel de 5 años, decidimos centrarnos en un plato tan típico como es el salmorejo. Este nos permite, además, plantearnos nuestro principal objetivo, el de conocer y valorar los hábitos alimenticios, y es que según indica la Encuesta Nacional de Salud de 2011-12, el 33% de los menores andaluces de entre 2 y 17 años tienen exceso de peso, frente al 27,8% nacional.

Por otro lado, dentro de las orientaciones para realizar una intervención didáctica en torno a los alimentos, Lluís M. del Carmen (2010) señala la de ayudar a disfrutar de la variedad de productos y formas de preparación que tenemos. Este autor comenta que algunos de los problemas actuales relacionados con la alimentación derivan del espectro tan reducido de alimentos y formas de preparación que se acostumbra a utilizar en muchos hogares. Fomentar el descubrimiento sensorial de los alimentos es importante y se planteó como el segundo objetivo de nuestra propuesta educativa. En este sentido, consideramos que la mejor forma de conseguir nuestros objetivos y motivar a nuestro alumnado es preparar el salmorejo en clase. De hecho, al plantearles la idea, de inmediato surge el comentario: "Entonces, ¿vamos a hacer MasterChef en el cole?".



### Lo que sabemos y lo que no

En asamblea exploramos sus ideas previas: ¿sabéis que es el salmorejo?, ¿lo habéis comido alguna vez?, ¿conocéis sus ingredientes? Al anotar sus respuestas y, ante las dudas que surgen, nos damos cuenta de que es conveniente profundizar un poco más sobre este plato.

Para ello creemos necesaria la ayuda e implicación de las familias. Enviamos a casa una nota informativa explicando lo que vamos a hacer e incluimos dos tareas: la primera, buscar en diferentes medios (libros, recetas, tradición oral o internet) información sobre recetas de salmorejo; y la segunda, traer al aula una receta escrita por ellos mismos, breve y a su nivel, en un formato proporcionado por nosotros. Estas recetas nos sirven para elaborar nuestro propio recetario, que formará parte de la biblioteca del aula.

En el aula analizamos el material que traen de casa; una de las primeras conclusiones a la que llegamos es que el salmorejo es un plato cordobés. Situamos Córdoba en el mapa y comprobamos, además, que se trata de un plato bastante popular y extendido por el resto de Andalucía. A continuación, se clasifican las recetas atendiendo a los ingredientes que contienen. Así podemos comprobar que hay ingredientes repetidos en cada receta que forman la base del salmorejo tradicional: tomate, pan, aceite, sal y ajo. Observamos también que en algunas recetas aparecen otros ingredientes que hacen variar el tipo de salmorejo (aguacate, naranja, calabacín, remolacha...), bien por adición o por sustitución de alguno de los principales.

El análisis de la información nos sirve para plantearnos que existen dos tipos de ingredientes: aquellos que forman "la sopa" (el tomate, el aceite y el ajo) y los que hacen de guarnición (jamón y huevo picado). "Seño, son como los toppings que se ponen a los helados". También comprobamos que se trata de un plato, a priori, bastante sencillo de elaborar, cuyos pasos suelen repetirse en todas las recetas aportadas por los niños y niñas. Ante tantas variedades, la siguiente cuestión que nos planteamos es: ¿qué salmorejo realizamos entonces?". Decidimos que haremos cuatro, dos tipos por clase: el salmorejo tradicional o cordobés, de remolacha, de fresa y de aguacate.

## Al mercado con la lista de la compra

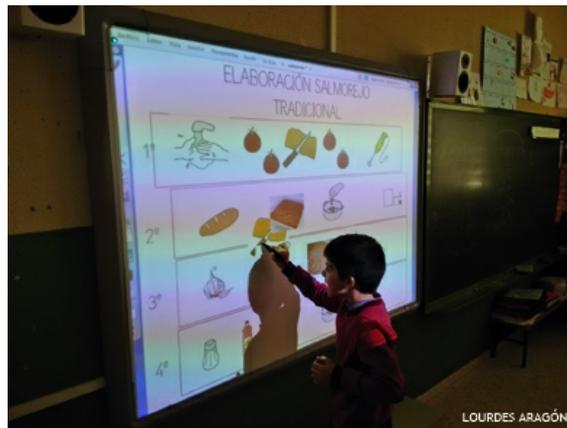
"Hay que hacer la lista de la compra". Esta es la respuesta para saber qué necesitamos para hacer la receta. Vamos anotando en la PDI los ingredientes necesarios, la cantidad y lo que nos va a costar, para así pedir el dinero a las familias. Por último, nos queda responder a la cuestión: ¿dónde los compramos? Tras debatirlo, los tutores les sugerimos la posibilidad de ir a un mercado de abastos cercano al colegio.

Para la visita al mercado contamos con la ayuda de algunos familiares. Previo a la salida vemos un vídeo del recorrido que vamos a hacer. Esto sirve para repasar aspectos sobre educación vial y que la visita sea así más segura.

Al llegar, todos estamos entusiasmados por conocer los productos de los diferentes puestos. Es una visita llena de preguntas, comentarios e interacciones con los comerciantes del mercado. En una de las fruterías y con la lista en mano, pedimos al frutero los productos y las cantidades necesarias. Finalmente, con la compra pagada, terminamos de ver el mercado y nos marchamos, eso sí, con ganas de volver otro día.

La siguiente jornada empieza con la visita de un padre, cocinero profesional, que se ofrece para darnos una masterclass. Les resulta fascinante ver un cocinero en el aula, que a la vez que explica y prepara un salmorejo dulce de frutas, resuelve las dudas de un alumnado bastante entendido en temas de cocina.

A continuación, la clase se organiza en tres espacios, dos de trabajo para cada uno de los grupos y otro donde se colocan los ingredientes y el material que se va a necesitar. Con las manos limpias y los delantales puestos, cada equipo coge su receta y se pone manos a la obra. Son auténticos cocineros por un día: lavan, pelan, cortan, trocean y baten, utilizando, con seguridad y bajo la supervisión adulta, los útiles de cocina proporcionados por las familias. La jornada transcurre sin incidentes, más allá de alguna que otra salpicadura de tomate, y disfrutando de este momento tan especial entre alumnado, familia y docentes. Y, sin darnos cuenta, en menos de una hora, el salmorejo está preparado. Lo servimos en vasos pequeños (a modo de degustación) para que así todos puedan probar los cuatro tipos de salmorejo elaborados. Además, cada uno añade la guarnición que le apetece (huevo, jamón, fresa, manzana, aguacate), y así puede personalizar la textura, el color y el sabor de su salmorejo.



## Y para terminar

En la sesión final se realiza una actividad de evaluación denominada "red de palabras": se escribe en el centro de la pizarra la palabra salmorejo y, a partir de ella, se trazan líneas para incluir nuevas palabras que los alumnos van diciendo relacionadas con dicho término, sin censurar ninguna. Posteriormente, vamos valorando si todas tienen relación con el concepto central o alguna es mejor eliminarla. El resultado es una amplia red de palabras donde prácticamente todo lo que hemos trabajado referente al salmorejo aparece reflejado. Concluimos con la elaboración de un mural donde recogemos todos los momentos y fases de nuestro trabajo. En una asamblea final se recuerdan, repasan y contrastan sus ideas iniciales con lo que hemos vivido, y cada uno expone sus sensaciones, sus dificultades, aunque de lo que más se habla es de las ganas de volver a repetir una experiencia como esta. Estamos de acuerdo con la idea que expone Del Carmen (2010), en la que los alumnos, cuando participan activamente en la producción o preparación de algún alimento, tienen pocos problemas en consumirlos, aunque habitualmente no lo hagan. Pensamos que esto se produce gracias a la posibilidad de aprender significativamente divirtiéndose, actuando, haciendo, experimentando... Como diría Platón (filósofo griego, 427 aC): "El que aprende y aprende y no practica lo que sabe, es como el que ara y ara y no siembra".

## Para saber más

Del Carmen, Lluís M. (2010). "La alimentación: algo más que ingerir alimentos", en *Alambique: Didáctica de las Ciencias Experimentales*, n.º 66, pp. 66-72.

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2013). *Encuesta Nacional de Salud 2011-12*. Disponible en: <https://www.mssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuesta2011.htm>