

COCINAR ES EL PRIMER PASO PARA ESTAR SANOS

Si la alimentación es la manera de nutrirnos y estar sanos y fuertes, cocinar es indispensable para cuidar de nosotros mismos. Conocer las propiedades de los alimentos, saberlos combinar de forma sabrosa y atractiva es una conquista necesaria para ser personas autónomas, independientes y sanas.

FUENTES

- <http://www.slowfoodsevillaysur.es>
- <http://www.laortiga.com/index.php/recetas-de-la-ortiga/recetas-de-temporada>
- <http://lareguertaecologicablogspot.com.es/search/label/recetas>

Proyecto eTwinning de
Aprendizaje- Servicio



Alumnado 2ºESO IES ITACA
(Tomares-Sevilla) y de 3
media de la Scuola
Secondaria Galileo Galilei
(Cecina/Palazzi-Livorno,
Italia)



SOMOS LO
QUE
COMEMOS
COCINAR

IES Itaca-Scuola Galileo-Galilei

RECETAS TRADICIONALES

Es bueno conocer las recetas tradicionales de cada estación porque si comemos un alimento de verano estando en invierno, significa que hemos tenido que viajar a un sitio donde es verano para conseguir ese alimento, entonces, necesitamos un transporte y ese transporte necesita gasolina, la gasolina contamina y así contaminamos el mundo. En cambio, si cogemos un alimento de invierno y de dónde estamos, no contaminamos. Además, aprovechamos todo su sabor y sus nutrientes, pues si es local y de temporada lo hemos dejado madurar en su mata.

Cocinar las recetas tradicionales de nuestro entorno es también una manera de preservar la cultura gastronómica local, la identidad y los sabores de cada lugar.



ALIMENTOS KM 0

Los alimentos "km cero" son los productos locales que se venden o se administran cerca del lugar de producción. La cadena corta o Km. 0 tiene como objetivo establecer una relación directa entre los que consumen y los que producen, los clientes se dirigen directamente al agricultor o el ganadero, para comprar sus productos. Si el producto no pasa por empresas de distribución, el productor recibe más beneficio ya que lo vende directamente y así es comercio justo, pues recibe lo que vale el producto.



Comprar comida "cadena corta" o "km.0" es una práctica que está ya muy extendida, sobre todo en zonas de alta producción agrícola.

Los alimentos Km.0 son más saludables porque son frescos y mantienen todos los nutrientes y todas sus propiedades (sabor, gusto, aroma, textura, aspecto)



BENEFICIOS DE COCINAR



Cocinar y conocer las propiedades de cada alimento, como combinar los sabores y crear un plato atractivo es muy importante para nosotros, para ser independientes y mantenernos sanos.

