



RECEPTES MEDIEVALS

Com ja saps, s'apropa Sant Jordi, una llegenda de l'època medieval molt actual als nostres dies. Si fem memòria recordaràs que vam estar parlant d'aquesta època al tema 12, te'n recordes?

Si fem un repàs ràpid, l'època medieval és coneguda pels seus cavallers d'armadures platejades, els grans castells i les històries de princeses i masmorres. Però sabies que coneixem receptes gastronòmiques d'aquella època?

Aprofitant que hem començat a parlar dels aliments, et proposo una recepta molt senzilla que podries fer a casa aquesta setmana si et ve de gust tastar-la. En aquella època no disposaven de tants ingredients com avui en dia però les famílies se les enginyaven per crear plats exquisits com aquest:

Ingredients POSSET LEMON



- 2 tasses de crema de llet (nata de muntar) amb mínim 35% de matèria grassa
- 2/3 de sucre blanca granulada (o sucre glass si desitges)
- 5 cullerades de suc de llimona
- Ratlladura de llimona (opcional per decorar)

Preparació

En una cassola s'aboca el sucre glass i la nata, posa a foc mitjà i remena de tant en tant. Quan la crema de llet arrenqui el bull, baixa la temperatura de foc i deixa coure durant 3 minuts mentre regires de tant en tant amb una cullera de fusta o espàtula.

Passats aquests 3 minuts, retira la cassola de foc i incorpora la pell ratllada de llimona (si has optat per això), a continuació el suc de llimona i barreja bé. Veuràs que la consistència es fa lleugerament més densa. Deixa refredar (no refredar a la nevera) uns deu minuts.

Aboca la preparació en quatre copes, gots o en els motlles de la teva preferència, abans pots colar si vols retirar la pell ratllada de llimona. Quan hagin perdut calor, cobreix amb film transparent i deixa reposar a la nevera fins que quallin, estaran a punt en unes tres o quatre hores. Decora al teu gust



Àmbit de coneixement del medi: Medi Natural
4t de Primària
Escola Francesc Platón i Sartí

Com ja t'he comentat no hi havia gaire varietat d'aliments en aquella època o no estaven a l'abast de tothom. Creus que devien menjar de forma saludable en l'època medieval? *Abans de respondre (no cal que ho facis per escrit) et recomano que llegeixis la pàgina 109 del llibre i et fixis en la piràmide de l'alimentació equilibrada*

L'ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA

Alimentar-se bé vol dir menjar una varietat molt àmplia d'aliments i ingerir-ne la quantitat correcta de cada tipus.

A més, és important beure aigua en abundància i no prendre gaire sal. Si tots els àpats contenen verdures o fruita fresca, l'aparell digestiu funciona molt bé i tot el cos es manté sa i equilibrat.



Qualsevol substància nutritiva que es mengi en excés pot provocar algun tipus d'alteració, no solament del sistema digestiu, sinó de qualsevol altra part del cos. Per exemple:

- L'excés de sucres fa engreixar-se molt, malmet les dents i fa malbé l'aparell circulatori.
- L'excés de greixos fa que el cos s'engreixi i també pot produir trastorns circulatoris.

La manca d'alimentació provoca debilitat. A l'organisme li falta energia i primeres matèries per a créixer, i el cos acaba malalt.

7

ACTIVITATS

7 Contesta:

- Per què penses que és important esmorzar bé? Quins tipus d'aliments has de prendre per a començar el dia amb energia?
- Què has de menjar sovint si estàs en època de creixement?
- Per què és important menjar bé diverses vegades al dia? Què creus que passaria si només mengessis a l'hora de sopar, per exemple?
- A més d'ingerir aliments, quina altra substància cal prendre amb abundància?

8 Relaciona l'agricultura, la ramaderia i la pesca amb els aliments i esbrina el procés que segueixen la llet, la carn, els tomàquets o el peix des del seu origen fins que te'ls menges.





Ara, recupera la taula que vas fer la setmana passada amb 10 aliments de casa teva i respon en un full o imprimeix les preguntes següents:

1. Quins aliments de la teva llista cal menjar uns quants cops a la setmana?

2. Quins aliments de la teva llista cal menjar cada dia?

3. Fixa't ara en la piràmide de l'alimentació equilibrada, creus que menges de forma saludable? Per què?

4. Quins aliments menges en la quantitat adequada?

5. Quins aliments menges en excés?

No t'oblidis de fer una fotografia o penjar el document al drive per tal de que el pugui veure. Fins la setmana vinent!!