



Detall de les pintures de la Pia Almoïna S.XIV

CUINEM UNA OLLA SOLIDÀRIA

Activitat de síntesi

Ingredients per crear la recepta

Dinàmica de l'activitat

1. L'Olla Solidària és un recurs educatiu interdisciplinari basat en l'al·legoria de l'escudella comunal de la Lleida medieval.
2. A través d'un joc de cartes d'aliments, treballa la nutrició funcional (constructors, energètics i reguladors) i la història local.
3. El repte principal per a Cicle Superior i ESO és negociar un àpat de consens apte per a les tres cultures medievals: cristians, jueus i musulmans.
4. L'alumnat aprèn a gestionar restriccions religioses, com excloure el porc o no barrejar carn i lactis, optant per opcions inclusives com l'escudella vegetariana.
5. L'activitat desenvolupa el pensament crític i demostra que l'ingredient més important és la convivència i el diàleg a la taula.



Detall de les pintures de la Pia Almoina S.XIV

CIGRONS

Constructors



Origen

Orient Pròxim i Mediterrani. Conreat des de fa milers d'anys.

Ús culinari

Escudelles medievals, sopes i el dinar de la Pia Almoina de Lleida.

Beneficis

Proteïnes vegetals, molta fibra i calci per fer créixer el cos sa.

■ Pensa:

Has d'omplir molts plats i tens pocs diners. Quin aliment triaries? Per què?

■ La resposta per pensar:

Els cigrons: són econòmics, es conserven durant mesos i, combinats amb cereals, aporten proteïnes de gran qualitat.

BLAT i SÈMOLA

Energètics



Origen

Orient Pròxim i Mediterrani.
Es conrea des de fa més de 10.000 anys.

Ús culinari

Base de farinetes, sèmols, pans.
També s'utilitza per a espessir el brou.

Beneficis

Aporta hidrats de carboni, fibra i minerals per tenir força tot el dia.

Pensa:

Què passa si combines blat i cigrons a la mateixa olla?

La resposta per pensar:

S'ajuden mútuament!

En sumar els seus aminoàcids★ s'aconsegueix una **proteïna vegetal de gran qualitat** i valor biològic per al nostre cos.

- ★ Un aminoàcid és una substància que hi ha a les proteïnes.
Aquesta substància és necessària per al creixement i el manteniment del cos humà.

POLLASTRE

Constructor



Origen

Àsia. Domesticat des de fa milers d'anys i estès arreu.

Ús culinari

Brous de l'hospital medieval, sopes i rostits festius de la ciutat.

Beneficis

Aporta proteïnes de gran valor i greixos saludables per recuperar forces ràpidament.

Pensa:

A un malalt que necessita recuperar forces, què li oferiries?

La resposta per pensar:

El pollastre: aporta ferro de fàcil absorció i proteïnes completes.
És una carn de gran consens acceptada per les tres cultures.

XAI Constructor



Origen

Mediterrània i Orient Pròxim. Cria ramadera tradicional i mil·lenària.

Ús culinari

Guisats de festa major, brous abundants i sopes de pastors.

Beneficis

Aporta proteïnes de gran valor, greix animal i minerals protectors.

Pensa:

Vols preparar una olla que puguin copartir les tres cultures. El xai hi pot entrar?

■ La resposta per pensar:

Sí! Però cal tenir en compte com es sacrifica i es prepara segons cada tradició religiosa.

COL D'HIVERN

Reguladora



Origen

Europa i conca mediterrània.
Conreada des de fa milers d'anys.

Ús culinari

Sopes de pagès, olles d'hivern i brous populars de Ponent.

Beneficis

Aporta fibra, vitamines C i K, minerals i molta aigua per netejar i protegir el cos.

■ Pensa:

En una olla que ja hi ha aliments que donen energia i proteïnes. Què hi falta?

■ La resposta per pensar:

Equilibri. La col aporta fibra, vitamines, minerals i aigua.

CEBA Reguladora



Origen

Àsia Central. Conreada des de fa més de 5.000 anys.

Ús culinari

Bases de sofregit, sopes de ceba, guisats i estofats aromàtics.

Beneficis

Aporta fibra, vitamines i compostos actius beneficiosos per al cor i la circulació.

■ Pensa:

Puc ser imprescindible encara que gairebé no alimenti?

■ La resposta per pensar:

Sí. La ceba transforma el sabor de l'olla i fa que els altres ingredients siguin més gustosos.

PASTANAGA MORADA

Reguladora



Origen

Àsia Central. Molt utilitzada des de temps antics i romans.

Ús culinari

Salses, brous, sofregits i guisats quotidians de la ciutat.

Beneficis

Conté unes substàncies anomenades betacarotens, que protegeixen la vista i les cèl·lules.

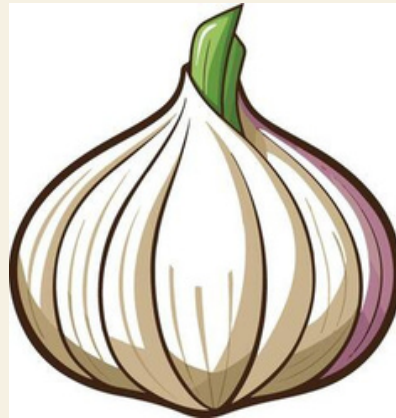
■ Pensa:

Per què aquesta pastanaga no és taronja?

■ La resposta per pensar:

Perquè les pastanagues antigues podien ser morades o grogues. La varietat taronja és posterior.

ALL Regulador



Origen

Àsia Menor i Orient. Introduïda a Catalunya pels romans.

Ús culinari

Sopes, guisats, caldos i brous de l'horta de Lleida.

Beneficis

Aporta fibra, minerals i vitamines antioxidants.
Millora la circulació de la sang i alleuja refredats.

■ Pensa:

Per què un aliment que es menja en tan poca quantitat és tan important?

■ La resposta per pensar:

Perquè aporta molt aroma i contribueix al sabor i a la conservació tradicional dels aliments.

OLI D'OLIVA

Energètic



Origen

Conca Mediterrània. Conreu clàssic d'oliveres mil·lenàries.

Ús culinari

Sofregits, brous, amanides, guisats de peix i conserves.

Beneficis.

Aporta greixos saludables d'alt valor i energia concentrada de fàcil digestió.

Pensa:

Si no aporta proteïnes ni fibra, per què soc important?

La resposta per pensar:

Perquè aporta greixos saludables i energia, i ajuda a absorbir algunes vitamines.

SAL GEMMA

Reguladora



Origen

Jaciments de mines de sal d'interior de Catalunya, com Gerri de la Sal.

Ús culinari

Salar la carn, cuinar diàriament i brous.

Beneficis

Aporta sodi i clorur, minerals necessaris en molt petites quantitats per al cor.

■ Pensa:

Abans de l'existència de les neveres, com es conservava la carn durant molts mesos?

■ La resposta per pensar:

Amb la sal! La sal elimina la humitat dels aliments, de manera que els microbis i els bacteris no poden sobreviure ni créixer.

COMÍ Regulador



Origen

Orient Mitjà i Mediterrània oriental. Espècia mil·lenària.

Ús culinari

Guisats, caldos, llegums i sopes de soc.

Beneficis

Aporta olis essencials aromàtics que ajuden a fer la digestió dels llegums.

Pensa:

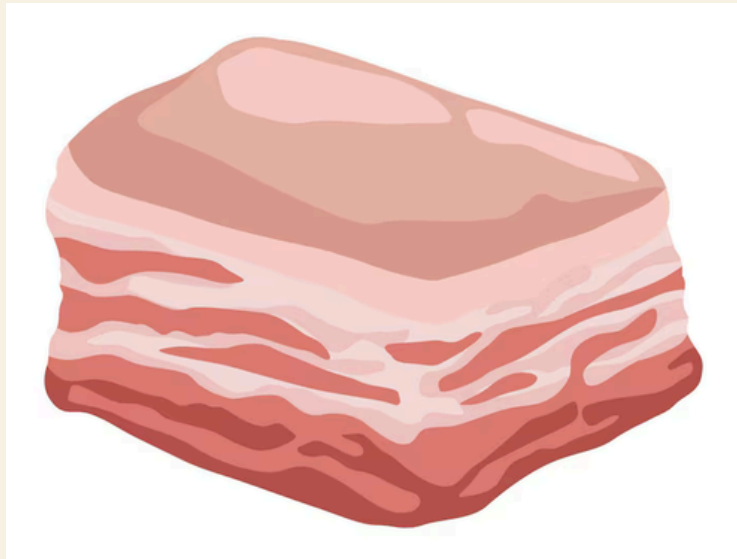
Per què una mica d'aquesta espècia podia ser tan valuosa?

■ La resposta per pensar:

Perquè les espècies eren productes apreciats, aromatitzaven els plats i s'utilitzaven també per facilitar la digestió.

CANSALADA DE PORC

Energètica



Origen

Europa. Cria camperola tradicional i de subsistència.

Ús culinari

Guisats rústics, brous, olles de pagès i escudella tradicional.

Beneficis

Aporta proteïnes, molta energia calorífica i greixos saturats.

■ Pensa:

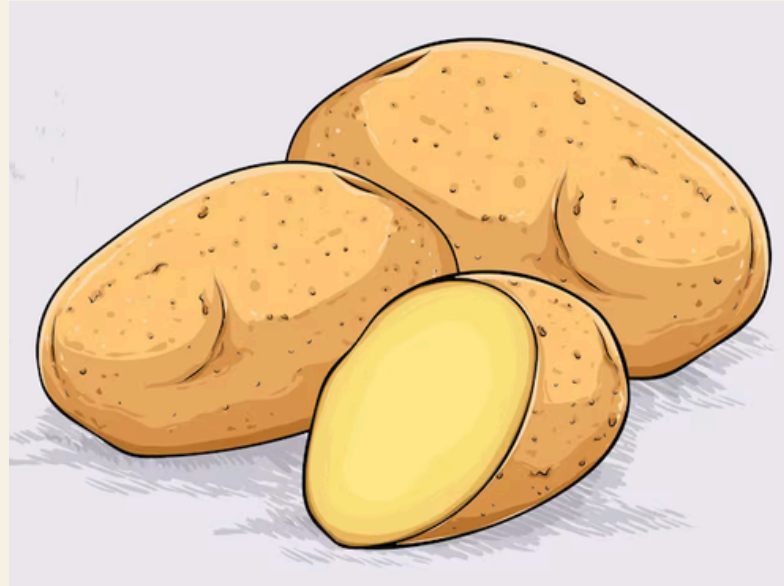
Si vols fer una olla per a cristians, jueus i musulmans, què faries amb mi?

■ La resposta per pensar:

Em deixaries fora: el porc no és compatible amb les normes alimentàries jueves i musulmanes.

PATATA

Energètica



Origen

Cordillera dels Andes, Amèrica del Sud.
Conreada des de fa milers d'anys.

Ús culinari

Sopes, purés, guisats rústics i escudelles de postguerra.

Beneficis

Aporta hidrats de carboni, minerals com el potassi i aigua.

■ Pensa:

Hi ha un intrús en aquesta olla medieval. Quin és?

■ La resposta per pensar:

La patata. És originària d'Amèrica i encara no havia arribat a l'Europa medieval.

TOMÀQUET

Regulador



Origen

Mesoamèrica i Amèrica del Sud. Cultivat per asteques i maies.

Ús culinari

Salses de sofregit, amanides de proximitat i olles d'estiu.

Beneficis

Aporta molta aigua, fibra, vitamina C i antioxidants.

■ Pensa:

Per què el sofregit medieval no podia ser com el d'avui?

■ La resposta per pensar:

Perquè el tomàquet és americà i encara no havia arribat a Europa.

FORMATGE DE CABRA

Constructor



Origen

Conca mediterrània. Elaborat des del neolític amb llet de cabra.

Ús culinari

Sopes de pastors, amanides, pa amb formatge i guisats de muntanya.

Beneficis

Aporta calci excel·lent per als ossos, proteïna concentrada i greix saludable.

■ Pensa:

A l'olla hi ha xai. Hi puc posar formatge si vull que sigui apta per a tothom?

■ La resposta per pensar:

No. En la tradició jueva no es poden barrejar carn i làctics.

VI NEGRE

Energètic



Origen

Conca Mediterrània. Conreu tradicional i mil·lenari de la vinya.

Ús culinari

Guisats de caça, salses de festa major, brous rics de la noblesa.

Beneficis

No és un nutrient necessari, però té sabors àcids i antioxidants.

■ Pensa:

Vols donar sabor a l'olla però has de respectar totes les tradicions. Quina alternativa buscaries?

■ La resposta per pensar:

Pots substituir el vi per aigua, herbes i altres ingredients aromàtics.



EL TEU ALIMENT

Investiga

Origen

Un territori i una època que hagi d'investigar o triar tu de forma lliure.

Ús culinari

El tipus d'àpat que voldries cuinar amb aquest nou ingredient especial.

Beneficis

Quins nutrients i avantatges creus que té per al nostre cos.

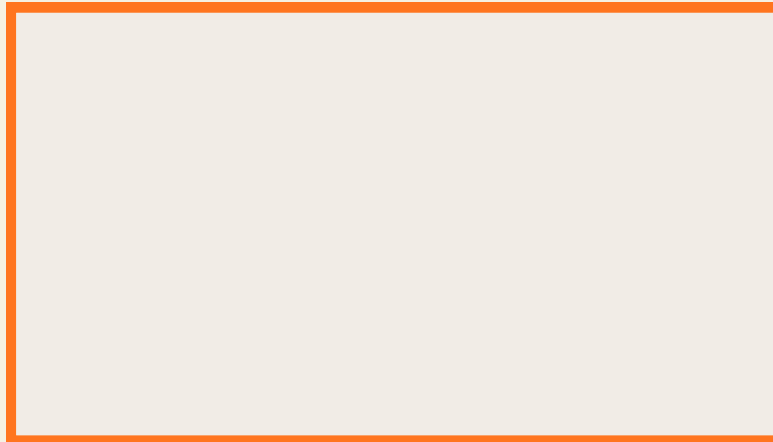
■ Pensa:

El teu aliment ha de superar tres proves.
Quines creus que són?

■ La resposta per pensar:

Ha de tenir sentit històric, ser compatible amb les diferents cultures i aportar un sabor diferent al plat.

LA TEVA RECEPТА



Origen

La cuina de la convivència i hospitalitat de la ciutat de Lleida.z

Ús culinari

L'escudella solidària o sopes comunals fetes amb respecte de consens.

Beneficis

La felicitat de compartir un gran plat amb tots els teus veïns sense exclusió.

■ Pensa:

Si només poguessis posar un ingredient a l'olla de la convivència, quin triaries?

■ La resposta per pensar:

La convivència: compartir implica escoltar, respectar i trobar solucions perquè tothom hi pugui participar.

