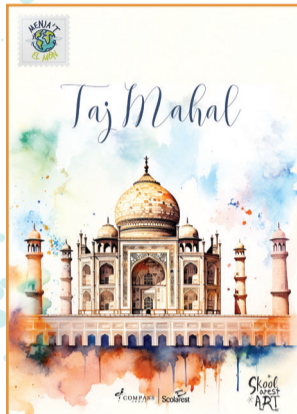


“Menjar és molt més que alimentar-se.
És despertar els sentits, viatjar pel món sense aixecar-se
de taula... experimentar, aprendre i compartir costums
de vida saludable.”

Què cuinem aquest gener?

Menja't el món:



Continuem amb el projecte menja't el món i aquest mes, els comensals tastaran plats fruit de la diversitat cultural que ha enriquit la gastronomia índia a través de diverses subcultures, grups religiosos i nacionalitats, com la britànica i la portuguesa. La influència de tots aquests elements ha creat la base d'uns gustos característics que fan servir moltes espècies, verdures i arrossos. Alhora que tastem els plats típics de la Índia, visitarem el **Taj Mahal** i descobrirem els secrets d'aquest mausoleu monumental. Bon profit!

Dia Escolar de la No-Violència i la Pau:



Cada 30 de gener es commemora als centres educatius el Dia Escolar de la No-Violència i la Pau. El centre es compromet a defensar l'entesa entre persones d'òrgens i maneres de pensar diferents. Segons l'ONU, l'educació inspirada en la cultura de la no violència permet a l'alumnat adquirir coneixements, actituds i competències que els permet desenvolupar-se com a ciutadania global crítica i compromesa amb els seus drets i el de les altres persones. Per aquest motiu, l'equip de Scolarest treballa cada dia per mantenir la cultura del respecte i acceptació personal i dels altres.

Com va dir Mahatma Gandhi, **“No hi ha un camí cap a la pau, la pau és el camí”**.

L'olivera de Scolarest:



Fa anys que divulguem els beneficis de l'oli d'oliva com a ingredient fonamental de la dieta mediterrània.

Enguany volem anar un pas més enllà i apadrinarem una olivera. Als números vinents us deixarem pistes perquè esbrineu on és i us anirem explicant com creix i com s'han de cuidar aquests arbres.

Mentrestant, us avancem una activitat del nostre projecte educatiu Saps on és l'olí?. Busca l'ampolla d'oli que s'amaga en aquest quadre meravellós:

Receptes en família:

Creps de lleties vermelles. El nostre xef vol compartir una recepta boníssima que podeu fer a casa amb la canalla. Deixeu volar la imaginació i tasteu creps amb els ingredients que més us agradin.

Per fer aquesta recepta necessitarem:

- 1,2 kg. Lleties vermella.
- 1 kg. Aigua.
- 20 g. Sal.
- 100 g. Oli d'oliva.

Elaboració:

1. El dia abans de fer les creps, deixeu en remull les lleties. Quan les aneu a cuinar, esbandiu-les i escorreu-les per eliminar-ne les impureses.
2. En un got, tritureu les lleties hidratades amb l'oli d'oliva i la sal. Caldrà que hi afegiu aigua a poc a poc fins que obtingueu un batut homogeni que no ha de ser ni massa líquid ni massa espès.
3. Poseu una mica d'oli d'oliva verge extra en una paella antiadherent i, quan la paella estigui ben calenta, aboqueu-hi una mica de massa. Repartiu-la de manera uniforme per tota la superfície i daureu-la per les dues cares.
4. Poseu-li els ingredients dolços o salats que us agradin més.

Anima't a compartir la recepta amb nosaltres. **Etiqueta'ns a xarxes!**

Us animem a seguir-nos a les nostres xarxes i a descobrir tot el que hem preparat per a aquest curs.



@scolarest_es



in scolarest_españa



Una experiència
gastronòmica,
**SALUDABLE,
SEGURA I
SOSTENIBLE**