

GUIA DIDÀCTICA

PRESENTACIÓ DEL TEMA CIENTÍFIC

El missatge sobre el qual treballa el tema científic de la novel·la, més que un plantejament és una conclusió: ALIMENTACIÓ: font de salut/ font de plaer. A partir d'aquestes dues premisses s'explica què significa l'acte de menjar per a les persones i com ens afecta en la seva totalitat.

L'homogeneïtzació general del món actual ens aboca a una pèrdua de matisos i singularitats de les sensacions i del gust que el menjar ens produeix. Això, lligat a la quantitat d'informació que diàriament rebem en relació amb el tema de l'alimentació, genera una sèrie de dubtes que a la llarga ens confonen sobre si «allò», és «bo» o és «dolent». D'altra banda, hem anat assumint progressivament el prejudici que «fer el menjar», és a dir, «cuinar» és una «pèrdua de temps». Ens hem basat en el model d'alimentació del mediterrani ja que és, per pròpia naturalesa, una font de salut alimentària.

A partir del coneixement de l'entorn, el clima i el paisatge i, en conseqüència, dels productes que ofereix, podem obtenir una sèrie de transformacions i combinacions entre ells que, en cru o en cuit, es converteixen en plats, en receptes, en allò que mengem diàriament. A través d'aquests plats variats, diversos i amb una extensa combinatòria obtenim els nutrients necessaris per continuar existint, és a dir, ens alimentem.

En aquesta forma diversificada d'alimentació que ens allunya de la monotonia d'alguns models del menjar de la pressa, molt consumits avui, hi trobem una font de gaudi i de plaer, tant des del punt de vista del que menja com des de l'òptica del que manipula i transforma els aliments, és a dir, el cuiner, persona que, a més, utilitza aquesta matèria com a camp d'experimentació, de creació i d'autocrítica, qualitats que també ens fan créixer com a persones.

INTRODUCCIÓ A LA TRAMA LITERÀRIA

Un enigma a la cuina és una història ambientada al futur, és a dir, en un escenari imaginari que els lectors i les lectores han d'acabar de construir en la seva imaginació a partir dels detalls que se'ls proposen. El protagonista és un jove que, amb l'ajut de la seva germana, d'un amic i d'una noia a qui coneixerà casualment, mirarà de resoldre uns enigmes rescatats del passat, un passat que no és altre que el nostre present. La història demana, doncs, un esforç per oblidar el que sabem i afrontar el tema de

l'alimentació des de la perspectiva d'unes persones que no pertanyen al nostre temps.

UBICACIÓ A L'EDUCACIÓ SECUNDÀRIA OBLIGATÒRIA I POSTOBLIGATÒRIA

L'obra es pot treballar des de les àrees de: Ciències experimentals, Llengua i Ciències socials de segon cicle d'ESO, des de l'àrea de Ciències de la salut i de la natura del batxillerat i en els cicles formatius de grau mitjà i cicles formatius de grau superior de la Família Sanitària i la Família d'Indústries Alimentàries.

OBJECTIUS GENERALS D'ETAPA

- Conèixer i comprendre els aspectes bàsics del funcionament del propi cos i les conseqüències dels actes i de les decisions personals per a la salut individual i col·lectiva, i valorar els beneficis que comporten els hàbits d'exercici físic, d'higiene i d'una alimentació adequada.
- Analitzar els mecanismes i valors que regeixen el funcionament de les societats que li permetin elaborar judicis i criteris personals i actuar amb autonomia i iniciativa en la vida activa i adulta.
- Interpretar i produir missatges amb propietat, autonomia i creativitat, utilitzant codis artístics, científics i tècnics, articulats a fi d'enriquir les pròpies possibilitats de comunicació i reflexionar sobre els processos implicats en el seu ús.
- Identificar problemes en els diversos camps del coneixement i elaborar estratègies per resoldre'ls mitjançant procediments intuïtius, de raonament lògic i d'experimentació, i reflexionar sobre el procés seguit i el resultat obtingut.

OBJECTIUS TERMINALS

Àrea de Ciències experimentals

- Valorar i conèixer els hàbits saludables tant individuals com col·lectius en relació amb l'alimentació, l'esport, els factors que alteren l'equilibri del sistema nerviós i la necessitat de prendre mesures adequades per no consumir drogues i evitar el contagi de malalties, especialment les de transmissió més freqüent.

- Relacionar la funció dels aparells implicats en la nutrició d'un animal i les seves cèl·lules, i explicar els aspectes principals de les funcions de nutrició en l'espècie humana i alguna de les malalties més freqüents que s'hi relacionen, com també la profilaxi.

Àrea de Ciències socials

- Distingir entre un tipus de paisatge o un altre amb totes les seves característiques, i saber quins productes surten de cadascun i quins són impossibles d'obtenir-s'hi a causa del relleu i del clima.
- Conèixer com s'alimenta la població en determinats llocs del món no occidental i comparar-la amb la nostra en termes polítics, econòmics i socials.

Àrea de Llengua i Literatura

- Llegir expressivament textos literaris en prosa o en vers, o de les altres àrees del currículum, amb veu i entonació adequades i d'acord amb les regles de l'ortografia de la llengua respectiva.
- Manifestar interès per la literatura com a mitjà per interpretar la realitat.
- Analitzar textos literaris de tot tipus, sobretot narrativa o teatre, on apareguin escenes relacionades amb el menjar i ser capaç d'interpretar-los segons el valor que se'ls dona al text.
- Ser capaç de llegir receptes antigues o poc entenedores per fer-ne una interpretació correcta.

OBJECTIUS DIDÀCTICS

- Conèixer quins òrgans del nostre cos intervenen en la realització de l'activitat nutricional.
- Valorar els efectes positius que el coneixement dels diferents nutrients i la seva funció al cos fan per tal de viure amb una millor salut.
- Distingir entre la funció alimentària que el menjar fa com a acte inconscient i involuntari al cos i la funció lúdica i de plaer que el mateix menjar fa com a acte conscient i voluntari.
- Arribar a emmarcar el fet de seure a taula com un acte quotidià, necessari tant des del punt de vista de l'alimentació sana com des de l'òptica de les relacions i la sociabilitat.
- Entendre que el menjar i l'alimentació són un estri més per a la comprensió global de la cultura.

CONTINGUTS TRANSVERSALS

- Prendre consciència de la importància d'una actitud activa i responsable davant la salut pròpia i la col·lectiva.
- Ser capaç d'expressar i dur a terme les conviccions, encara que sigui contrarcorrent, sense oblidar el respecte als altres.
- Valorar el paper del grup com a reforç de la personalitat individual.

ACTIVITATS D'APRENENTATGE I AVALUACIÓ

Àrea de Ciències experimentals

- Confeccionar una Roda d'Aliments amb els cinc grups i treballar-la: diferenciant els cinc grups per productes, estudiant quines propietats dietètiques té cadascun i veient la funció que fa cada grup al nostre cos (quins nutrients ens aporta).
- Descriure productes quotidians que no es poden incloure dins la roda, per avaluar l'excés de consum d'aliments buits i de cost elevat.
- Buscar quines racions de cada aliment són necessàries cada dia.
- Fer un treball de camp en petits grups i interrogar els informants dividits en edats i classes socials, demanant què mengen i de quina manera ho fan: on, quan, amb qui... Treure'n conclusions comparatives i d'anàlisi d'alimentació equilibrada.
- Fer un exercici d'autoanàlisi sobre la pròpia dieta durant un període d'una setmana i veure si els resultats s'emmarquen dins de les pautes de la dieta equilibrada.
- Analitzar anuncis publicitaris sobre menjar i beure i observar quins reclams s'hi utilitzen: figures femenines/figures masculines, i a qui van dirigits.
- Fer un mapa de Catalunya i situar-hi els diferents climes i paisatges per deduir-ne l'alimentació natural i la tradicional.
- Fer el mateix amb el conjunt d'Europa i fer una comparació entre l'àrea mediterrània i l'Europa central i la nòrdica.
- Investigar sobre altres formes de menjar més allunyades i fer tallers de cuina: Índia, Xina, Japó, Mèxic, Argentina...
- Fer un taller de fabricació del pa: blanc/morè. Fer pa i coques observant-ne la fermentació. Comparar el pa amb altres aliments rics en hidrats de carboni, des del punt de vista econòmic i de de l'òptica de l'ús: comprovar la versatilitat del pa i experimentar-ne l'aprofitament.

- Visitar un mercat i fer un treball de coneixement dels peixos i de les verdures. Aprendre l'estacionalitat d'aquests productes i les qualitats organolèptiques que tenen en el seu millor moment.
- Consultar receptaris de cuina de diferents llocs per trobar-hi informació i per familiaritzar-se amb la terminologia culinària.
- Fer un coneixement d'estris de la cuina i veure'n la funció.
- Fer el Joc dels gustos: un grup de 8 o 10 persones. Un pregunta: «si jo fos un aliment o un plat cuinat QUÈ seria?»; els altres han de respondre amb adjectius que facin referència a gustos, textures, colors, sensacions que el menjar produeix, fins a definir-lo. Ell ha d'endevinar quin plat o menjar els altres han identificat amb ell.
- Fer un treball de recerca i recopilació per tal de trobar el patrimoni cultural culinari del lloc on es viu.
- Fer frases curtes intentant descriure sensacions de plaer o de fàstic en l'extrem oposat, basant-se amb gustos, productes o plats desitjats o rebutjats.

Àrees de Ciències socials i Llengua

- La història de la civilització ens ensenya com els éssers humans, a mesura que s'han anat transformant les seves condicions de vida, han inventat nous objectes per donar resposta a les seves necessitats. En una societat futura com la que apareix a la novel·la, segurament hi haurà tota mena d'invents d'ús quotidià que avui no existeixen o que, si existeixen, tenen unes característiques diferents. Al llarg de la novel·la s'han introduït algunes referències a objectes d'aquest tipus: amplia la llista amb objectes que se t'acudeixin, dient per a què podrien servir i, sobretot, quins noms els posaries de manera que donessin informació sobre la seva utilitat.
- Quan l'Hèctor fa saber al Jonàs tot el que ha descobert en relació amb els noms de les preparacions que integren el menú, fa referència al fet que les que ell anomena «antigues llengües nacionals d'Europa» han desaparegut per donar pas a una llengua unificada d'abast gairebé universal. Reflexiona sobre aquesta possibilitat.
- Com t'imagines l'organització social i política de la societat del futur que s'insinua a la novel·la? Imagina, per exemple, com seria la vida en aquesta nova societat.
- El futur que es mostra a la novel·la és una simple especulació: no hi ha cap certesa que sigui cap a aquest model de societat que derivi la història de la humanitat. Inventa, doncs, alternatives diferents a aquest model

que et semblin més interessants i imagina quina mena d'històries els tocaria viure, en aquest nou món de ficció, al Jonàs, la Diana i la Sibila.

VOCABULARI BÀSIC

àcid, alimentació, amarg, aspre, cocció, coent, cofins, cru, cuina de cada dia, cuina de festa, cuit, dieta, dieta mediterrània, dieta nòrdica, dietètica, dietista natural, dolç, ecosistema, fermentació, menú, nutrició, nutrient, obtenció de l'oli, picant, règim, salaó, salat, salmorra, vinificació.

BIBLIOGRAFIA

PER ALS ADULTS:

PRIMER CONGRÉS DE BARCELONA SOBRE LA DIETA MEDITERRÀNIA.
Declaració. Barcelona: 1996.

Quaderns d'educació per a la salut a l'escola. Alimentació i nutrició. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Programa d'Educació per a la Salut a l'Escola.

TORRADO, L. *La dieta mediterránea.* Barcelona: Plaza & Janés, 1997.