

LA CUINA, UN ESPAI DE REVOLTA

La proposta s'adreça a alumnat de 4t d'ESO, batxillerat, formació professional i estudis universitaris.

Propostes de treball a l'aula

1. Introducció

La proposta pedagògica que es presenta s'articula al voltant de la relació entre l'alimentació, la cuina i la gastronomia com a elements de transformació social i personal. Inspirada en la conferència "La cuina, un espai de revolta", aquesta activitat té com a objectiu principal promoure la reflexió i el debat entre els estudiants sobre l'impacte de les nostres decisions culinàries en la societat, la cultura i el medi ambient.

MARIA NICOLAU

Maria Nicolau i Rocabayera (la Garriga, 26 de maig de 1982) és una cuinera catalana reconeguda per la seva trajectòria professional i el seu discurs a favor de la sobirania alimentària. Ha treballat en diversos restaurants tant a Catalunya com a l'estranger. Actualment viu i treballa a Vilanova de Sau, on va exercir com a cap de cuina del restaurant El Ferrer de Tall, un establiment familiar amb més de 50 anys d'història, gestionat avui per la neta dels fundadors. També és col·laboradora habitual d'El matí de Catalunya Ràdio.

El 2022 va publicar *Cuina! o barbàrie* (Ara Llibres), un assaig en què defensa la cuina com un acte de llibertat. En el llibre, reflexiona sobre l'origen dels aliments, el funcionament dels processos culinaris i la necessitat de prioritzar la cuina com a camí cap a una major autonomia alimentària.

Antecedents

Situació de pobresa i desigualtat en les societats del benestar. Quines en són les causes i les possibles solucions per tractar el tema des d'un punt de vista estructural, social, cultural i comunitari a partir dels drets i no des de la caritat.



Maria Nicolau i Rocabayera

2. Metes, objectius i activitats

Metes:

A partir de les reflexions que comparteix Maria Nicolau, es proposen algunes activitats per aconseguir les següents metes:

1. Reflexionar sobre com la cuina pot ser un espai de revolta i expressió personal.
2. Analitzar les repercussions de les decisions alimentàries en la sostenibilitat i el medi ambient.
3. Comprendre el paper de la gastronomia en la preservació de la identitat cultural.
4. Desenvolupar habilitats crítiques per investigar i debatre sobre temes relacionats amb l'alimentació i la sostenibilitat.
5. Fomentar la creativitat en l'elaboració de solucions culinàries responsables.

Objectius i activitats⁴:

Activitat 1: Reflexió inicial i anàlisi crític

Desenvolupament

1. Visionat d'un fragment seleccionat de la conferència de Maria Nicolau, destacant les idees principals sobre la relació entre cuina i transformació social.
2. En grups, els estudiants discutiran preguntes com:
 - Com es pot considerar la cuina un acte polític?
 - Què significa cuinar amb consciència?
 - Quins factors afecten les nostres decisions alimentàries?
 - Cada grup presentarà les seves conclusions en un debat col·lectiu, integrant diferents punts de vista.

Objectiu: Identificar com les decisions alimentàries reflecteixen valors individuals i col·lectius.

Font 1

Activitat 2: Investigació i infografia: De l'hort a la taula: impacte ambiental dels aliments

Segons dades de Our World in Data, la producció alimentària és responsable de més d'un quart (26%) de les emissions globals de gasos amb efecte d'hivernacle. A més, l'agricultura ocupa la meitat de les terres habitables del món i utilitza el 70% de les extraccions d'aigua dolça globals.

Un estudi de la Universitat de León, publicat a la revista *Nutrients*, va analitzar l'evolució del consum dietètic a Espanya entre 2006 i 2023 i el seu impacte en les emissions de gasos amb efecte d'hivernacle. Els resultats van mostrar una reducció del 17,5% en aquestes emissions, atribuïda principalment a una disminució en el consum de carns vermelles, peixos, productes lactis i greixos.

A Catalunya, el Canal Salut de la Generalitat destaca que el sistema alimentari actual és insostenible, ja que contribueix a la contaminació de l'atmosfera, la terra i els aqüífers, genera una gran quantitat de residus plàstics i és responsable de més del 26% de les emissions totals de gasos amb efecte d'hivernacle.

Desenvolupament:

1. Els estudiants investigaran el cicle de vida de diferents aliments (per exemple, carn, verdures, cereals) utilitzant webs com FAO, Carbon Footprint Calculator i Greenpeace.
2. Cada grup crearà una infografia digital que mostri l'impacte ambiental de la producció, transport i consum de cada aliment.
3. Les infografies es presentaran en una exposició interactiva a la classe.

Objectiu: Conscienciar sobre el cost ambiental dels aliments i promoure l'elecció d'opcions sostenibles.

Activitat 3: Taller de narrativa culinària: Històries que expliquen qui som

Desenvolupament:

1. Cada estudiant escollirà un plat que consideri representatiu de la seva família o cultura.
2. Utilitzant webs com BBC Food i National Geographic Food, investigaran els orígens i significats culturals del plat.
3. Prepararan una narració oral que expliqui com aquest plat reflecteix la seva identitat i els valors de la seva comunitat.
4. La narració es gravarà en vídeo o es presentarà en directe.

Objectiu: Reflexionar sobre la relació entre alimentació i identitat cultural, fomentant l'empatia i el respecte per la diversitat.



Font 2

Activitat 4: Projecte de propostes culinàries responsables: cuinar per canviar el món**Desenvolupament:**

1. En grups, els estudiants dissenyaran un àpat complet basat en criteris de sostenibilitat (proximitat, temporada, reducció de residus).
2. Consultaran webs com Slow Food i Ecovalia per aprendre sobre aliments ecològics i bones pràctiques culinàries.
3. Elaboraran una guia amb consells pràctics per implementar aquestes idees a casa.
4. Presentaran el projecte en format de taller o fira per a altres estudiants.

Objectiu: Desenvolupar la creativitat i la responsabilitat en l'alimentació, promovent canvis positius en la comunitat escolar.



Font 3

Activitat 5: Debat: quin és el futur de la nostra alimentació?**Desenvolupament:**

1. Els estudiants prepararan arguments sobre temes com:
 - El paper de la tecnologia en l'alimentació (per exemple, carn cultivada en laboratori).
 - La responsabilitat dels consumidors i les empreses en la sostenibilitat alimentària.
2. Realitzaran un debat estructurat, amb temps assignat per a cada intervenció i un torn de preguntes.

Objectiu: Fomentar el pensament crític i la capacitat de comunicació efectiva.

3. BIBLIOGRAFIA WEB

FAO. *Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura* [en línia]. Disponible a: <https://www.fao.org/home/es> [Consultat: gener 2025].

Greenpeace. *Protegim el planeta* [en línia]. Disponible a: <https://www.greenpeace.org/es/> [Consultat: gener 2025].

Carbon Footprint. *Calculadora d'empremta de carboni* [en línia]. Disponible a: <https://www.carbonfootprint.com/> [Consultat: gener 2025].

Slow Food. *Moviment per una alimentació bona, neta i justa* [en línia]. Disponible a: <https://www.slowfood.com/> [Consultat: gener 2025].

Open Food Facts. *Base de dades col·laborativa sobre aliments* [en línia]. Disponible a: <https://world.openfoodfacts.org/> [Consultat: gener 2025].

BBC Food. *Receptes i cultura alimentària* [en línia]. Disponible a: <https://www.bbc.com/food> [Consultat: gener 2025].

National Geographic Food. *Històries i coneixement sobre alimentació* [en línia]. Disponible a: <https://education.nationalgeographic.org/resource/food/> [Consultat: gener 2025].

Ecovalia. *Agricultura ecològica i sostenibilitat* [en línia]. Disponible a: <https://ecovalia.org/> [Consultat: gener 2025].

Nacions Unides (ODS). *Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) - Igualtat de Gènere* [en línia]. Disponible a: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/> [Consultat: gener 2025].

Real Academia de Gastronomía. *Cultura gastronòmica a Espanya* [en línia]. Disponible a: <https://www.realacademiadegastronomia.com/> [Consultat: gener 2025].