

Any nou, vianda nova!

Aquest mes de gener... **viatjarem** sense sortir del menjador a **Madrid i les dues Castelles** per tastar la seva gastronomia variada i conèixer els seus costums tot fent xup-xup. Continuarem resolent dubtes amb la nostra pedagogia preferida, la Mar Romera, i aprendrem a preparar en família uns creps divertidíssims de llenties vermelles. També veurem com construir cotxes de carreres amb elements reciclats que tothom té a casa. 2025, som-hi!

Menja't el món



A fuego lento.

Aquest mes de màxima esplendor de l'hivern, a Sabors de la meua terra tastarem un menú típic de la zona de Castella. La cuina castellana destaca pels guisats, amb molta llegum i carn, pels ingredients tradicionals com ara el pebre vermell, que aporta gust i color i per la cocció a foc lent, la clau per aconseguir textures tendres i gustos intensos.

Bon profit!

Dia de la Pau i la No-violència Escolar



Cors amunt!

Cada 30 de gener, als centres educatius, es commemora el **Dia de la Pau i la No-violència Escolar**. El centre es compromet a defensar la comprensió entre persones d'orígens i maneres de pensar diferents. Segons l'ONU, aquesta educació inspirada en la cultura de la no-violència permet a l'alumnat adquirir coneixements, actituds i competències que en reforcen el desenvolupament com a ciutadans globals crítics i compromesos amb els seus drets i els de les altres persones.

Per això, tot l'equip de Scolarest treballa cada dia per continuar aquesta tasca de foment del respecte i l'acceptació d'un mateix i dels altres. Com va dir Mahatma Gandhi: **"No hi ha camí per a la pau, la pau és el camí"**.

Per celebrar aquest dia, els nostres comensals **menjaran un menú molt especial**.

Un mar de dubtes



Mestra, llicenciada en pedagogia i en psicopedagogia. Especialista en intel·ligència emocional i autora de diversos llibres dedicats a l'escola, la infància i la didàctica activa. Presidenta de l'Associació Pedagògica Francesco Tonucci (APFRATO).

Llegir cada dia.

Durant la història de l'escola, de l'educació reglada, sempre hem pensat que la lectura és una obligació, que és la porta del coneixement que per relacionar-nos amb la lectura cal esforçar-se.

Doncs aquestes línies volen trencar amb aquesta creença. La lectura **mai pot ser patiment**, i aquesta és la clau de tot plegat. Llegir als nostres fills i filles és un regal.

Només si es considera un regal podem fomentar la passió per la lectura des del bressol. Cal llegir als fills cada dia, ni que sigui uns minuts, fer-ho en un context amorós per vincular emocionalment l'adult i l'infant. S'ha de llegir sense veure imatges, sense preguntar sobre el que s'ha llegit, llegir amb calma, llegir literatura valuosa, llegir poesia, llegir històries que acabaran demà, llegir per viure altres vides i passejar per altres paisatges. Llegir per generar desig, desig per preferir i la possibilitat de triar. Llegir per ampliar el vocabulari i donar ales a la creativitat i el pensament crític.

Durant l'edat adulta, llegir és un plaer íntim i solitari. Durant la infància, passa el mateix si el vincle entre qui llegeix i qui escolta és de respecte, d'amor i de generositat infinita.

Les línies dels llibres ens donen l'oportunitat de conèixer-nos millor com a persones adultes i com a infants.

El regal de llegir als fills és el millor regal que podem fer a un infant.

L'efecte que té en el seu present i futur és increïblement poderós. Potser tot es podria resumir en els versos de Gloria Fuertes següents:

La gent corre tant...
La gent corre tant
perquè no sap on va,
qui sap on va,
hi va a poc a poc,
per assaborir
l'anar arribant.

Llegir i llegir a un nen no és arribar enlloc, és gaudir del camí.

Entra a l'enllaç següent i envia'ns la pregunta que vulguis fera la Mar Romera.

[Pregunta a Mar Romera](#)

Receptes en família

Creps de llenties vermelles

El nostre xef comparteix una recepta boníssima per fer-la a casa amb la canalla i deixar anar la imaginació amb els ingredients que més ens agraden.

Per fer aquesta recepta necessitem:

- 1,2Kg. Llentia vermella.
- 1Kg. Aigua.
- 20g. Sal.
- 100g. Oli d'oliva.



Elaboración:

1. El dia anterior, poseu en remull les llenties. Coleu-les, esbandiu-les i torneu-les a colar per eliminar impureses.
2. En un got, tritureu les llenties hidratades, l'oli d'oliva, la sal i afegiu aigua a poc a poc fins que tingueu un batut homogeni, ni molt líquid ni molt espès.
3. Poseu una mica d'oli d'oliva en una paella antiadherent. Quan la paella estigui ben calenta, afegiu una mica de massa. Repartiu-la per tota la superfície i enrossiu la massa per les dues bandes.
4. Farcieu la massa amb els ingredients que vulgueu, dolços o salats.

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

Activitats en família



Construeix un cotxe de carreres

Fer un cotxe amb material reciclat és una activitat divertida i creativa. Aquí tens una guia pas a pas per convertir casa teua en un taller mecànic super sostenible.

Prepara el xassis del cotxe:

- Agafa el tub del rotlle de paper de vàter i decideix quina banda serà la part superior de cotxe i quins són els costats.
- Opcionalment, també pots retallar una obertura a la part superior (per fer de seient) si vols que el cotxe sigui descapotable.
- Decora el rotlle amb paper de colors, o pinta'l amb retoladors o pintura.

Munta les rodes:

- Marca dos punts a cada costat del rotlle, a prop de la base. Assegura't que estiguin alineats i que hi hagi la mateixa distància des de l'extrem del rotlle (un punt és l'eix davanter i l'altre és el de l'eix posterior).
- Amb un tisor o un cúter, fes els foradets per on passaran els escuradents.
- Amb un objecte punxegut, fes un forat al centre dels taps de plàstic. Cal que el forat sigui prou gran com perquè hi pugui passar l'escuradent, però alhora ha de ser prou estret perquè la roda no quedi solta.
- Inserir un escuradent en els forats d'un dels costats del rotlle, de manera que travessi el rotlle. Així tindràs l'eix de les rodes.
- Posa un tap als extrems dels escuradents. Si cal, posa una gota de cola per fixar les rodes. Repeteix el procés amb el segon eix.
- Comprova que les rodes giren correctament i que el cotxe es pot desplaçar.
- També pots afegir fars, un parabrisa o fins i tot, les persones que hi ha dins del cotxe dibuixant-les en un paper o cartolina o bé ficant un ninotets dins del cotxe.

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



@scolarest_es



in scolarest_españa

SCOLAREST,
MENJAR
APRENDRE
VIURE