

“Muestra de Experiencias Educativas en el Marco de la Investigación

Zona de supervisión de circuito III

Institución: C.E.J.A Hijos del Dr. José Perea Muñoz

Área: Cocinero

Modalidad: Educación de Jóvenes y adultos

Año: 2020

Título: Veganismo

Docente: Ana Celeste Bravo



Resumen

Estudiando en contexto de pandemia, nos encontramos con un interés recurrente sobre qué cosas podemos suplantar en una receta en el caso que no consiguiésemos algún ingrediente, por lo que encontramos algunos reemplazos que muchas veces terminaban siendo del reino vegetal. De este modo, surgió la duda sobre qué comen los veganos y cómo reemplazan los productos cárnicos y sus derivados.

Pudimos descubrir muchos sustitutos, hacer recetas con los mismos e incluso, veganizar una receta autóctona con un resultado maravilloso.

Este fue el motivo por que se eligió el tema que a continuación desarrollaremos.

Planteo del problema

Nos cuestionamos si el estilo de vida que llevan los veganos es saludable y qué tipos de alimentos de origen vegetal, reemplazan en una receta a uno de origen animal.

Hipótesis

Creemos que, si bien la palabra “vegano” o “veganismo” no son desconocidas por algunas personas, el estilo de vida en sí y el porqué de la decisión de una persona a involucrarse con ello, si lo es.

Se desconoce los beneficios para la salud sobre este estilo de vida, como así, de qué se alimentan además de verduras y frutas.

Objetivos

- Ampliar el conocimiento gastronómico con otro tipo de alimentación, fuera de la regular.
- Concientizar sobre el impacto del consumo de derivados animales directamente sobre las personas y el medio ambiente.
- Promover el valor del aprendizaje sobre los nuevos tipos de alimentación.
- Desmitificar el hecho de que ser vegano es un estilo de vida caro o para personas de poder adquisitivo alto.

Metodología

- Conformación de grupo de trabajo.
- Distribución de consignas.
- Preguntas para investigar.
- Debates.
- Experimentación de recetas.
- Veganizar recetas especistas.

Narrativa

Al comenzar este proyecto, los primeros interrogantes que nos planteamos, fueron sobre el acceso a internet y por ende a la información que podíamos recopilar. Este interrogante fue resuelto mediante conversaciones y la participación colectiva de todos los alumnos para ayudarse en el proceso.

Durante la investigación aparecieron muchas dudas sobre cómo íbamos a veganizar una receta especista y así también surgieron las investigaciones sobre los reemplazos vegetales posibles para la realización de las mismas.

Pudimos percatarnos, que los veganos no sólo se alimentan de frutas y verduras como se creía en un momento, sino que también incorporan legumbres, semillas, proteínas de origen vegetal como el seitán, tofu, etc. También nos dimos con la información de que el movimiento vegano se basa en algo más que una dieta o una moda, sino que es una puesta en práctica de la ética que consiste en evitar el consumo de productos y servicios que perjudiquen a los animales. El objetivo de ésta efemérides es concientizar y reflexionar sobre todo aquello que come el ser humano y dar a conocer una nueva forma de vida menos dañina para la naturaleza, una nueva filosofía de vida la cual trata con respeto a la vida animal.

Los alumnos adquirieron muchas habilidades nuevas en cuanto a reemplazos de ingredientes que quizás no tenemos en el momento para poder resolver una receta, así como también a ampliar sus opciones en cuanto a proteínas principales para el armado de un plato, brindándoles así un conocimiento más amplio para desenvolverse en el mundo gastronómico.

Link Video Youtube: <https://youtu.be/vR1yOgp9nhw>

IMÁGENES:

HAMBURGUESA DE LENTEJA



QUESO DE GARBANZOS



CARNE VEGETAL: SEITÁN



EMPANADAS DE CARNE DE SEITÁN



LECHE DE MANI



DULCE DE LECHE DE COCO

