

## **OFICINA DAS CIÊNCIAS**

### **Atividade “cozinhar em família”**

#### **Esparguete à Bolonhesa... à nossa maneira**

##### **Memória descritiva**

A atividade foi desenvolvida na Oficina das Ciências, uma área do currículo de alunos abrangidos por medidas adicionais, ao abrigo do Dec. Lei nº54/2018.

Os alunos envolvidos pertencem ao 8º e 9º anos de escolaridade, com 14 e 15 anos de idade.

A Oficina é orientada por uma professora de Ciências Naturais e uma professora de Educação Especial.

A atividade foi desenvolvida em simultâneo nas casas dos dois alunos participantes (Alexandre Rodrigues e Francisco Pinto) e nas casas das duas professoras, durante o período de confinamento social. Foi usada a plataforma Teams para a comunicação entre os envolvidos.

Pretendeu-se a apresentação de um prato de um almoço / jantar de “Esparguete à Bolonhesa”, mais saudável e sustentável, procedendo a adaptações à receita tradicional. Daí a designação de “Esparguete à Bolonhesa... à nossa maneira”.

Para tal, valorizou-se:

- o reaproveitamento de carnes ou, em alternativa, carne picada sobretudo de aves;
- a introdução de legumes variados;
- a confeção de um caldo aproveitando as cascas dos legumes para estufar a carne e cozer o esparguete;
- o estufado como forma de cozinhar a carne.

##### **Ingredientes**

- Carne picada (mais quantidade de frango misturada com pouca quantidade de vaca ou porco).
- Legumes variados (cebola, alho, pimento verde e vermelho, tomate, alho francês, couve, curgete, ...). Nota: o tomate tem de ser em bastante quantidade.

- Esparguete.
- Azeite q.b.
- Sal q.b. (se possível das marinhas de Aveiro)
- Salsa q.b.

### **Procedimento**

- 1º.** Lavar e descascar os legumes.
- 2º.** Cozer as cascas dos legumes em lume brando.
- 3º.** Cortar a cebola, o alho em pedacinhos.
- 4º.** Cortar, à parte, os outros legumes em pedacinhos.
- 4º.** Refogar ligeiramente a cebola e o alho em azeite.
- 5º.** Adicionar os outros legumes, mexer e deixar estufar durante 10 minutos.
- 6º.** Triturar o preparado com a varinha mágica.
- 8º.** Juntar a carne e mexer.
- 9º.** Adicionar o vinho branco (opcional) e deixar estufar durante mais 10 minutos.
- 10º.** Adicionar um pouco do caldo onde cozeram as cascas.
- 11º.** Temperar com sal a gosto.
- 12º.** Polvilhar com salsa.
- 11º.** Cozer esparguete no caldo restante, juntando água se necessário.