

Lição 15: Armazenamento e Preservação

Resumo da Lição: Meninos e meninas vão aprender como armazenar e conservar legumes e frutas.

Objectivo: Meninos e meninas vão aprender...

Meninos e meninas vão dizer porque é bom preservar e armazenar a produção. Meninos e meninas dirão diferentes métodos de conservação e armazenamento de alimentos.



Duração: 30 minutos

O que você vai precisar:

Quadro-preto

Dica: Extensionistas locais podem saber muito sobre este tópico. Você pode pedir a um deles para ajudar a ensinar esta lição.

Passos da Lição

1. (2 minutos) - Introdução

Peça aos meninos e meninas para fazerem uma lista de frutas e legumes que se comem frescos. A seguir peça que faça uma lista dos alimentos que foram guardados ou armazenados no passado para a época da sementeira. A mandioca é um exemplo comum de uma cultura que é armazenada para ser comida muito tempo depois da época da colheita. Há outras frutas e vegetais que podem ser armazenados por longo tempo, se eles forem preservados da maneira certa.

2. (5 minutos) - Fale sobre o porquê pode ser útil conservar os alimentos.

Como a conservação dos alimentos, nos ajuda:

- Preservar e armazenar produtos ajuda a melhorar a segurança alimentar. Você pode comer o produto por muito tempo após a estação da colheita. Se o alimento é preservado pode ser comido durante a “época de fome”.
- Se você conservar os alimentos, você não precisa comprá-los fora da época quando custam muito dinheiro.
- Alimento que é preservado da forma certa pode manter muitos de seus nutrientes e mantê-lo livre de doença.

3. (10 minutos) Fale sobre as diferentes formas de preservação e armazenamento de alimentos.

A melhor forma de manter vegetais por mais tempo é armazená-los em local fresco com alta humidade ou humidade do ar. Pode ser difícil encontrar locais frescos, húmidos em África.

3.1 Olhada para o gráfico da página seguinte e fale sobre cada tipo de preservação.

Lição 15: Armazenamento e Preservação

Métodos comuns de preservação de algumas frutas e vegetais		
Método	Como	Exemplos
Cura	Colocar os vegetais em um lugar arejado, com sombra por alguns dias após a colheita. Isso engrossa a pele e protege o vegetal macio por dentro.	Cebola, batata-doce, abóbora, inhame
Secagem simples e armazenamento	Sementes secas ou legumes / feijão na planta ou em prateleiras. Armazenar as sementes em um lugar protegido, que seja fresco e seco.	Feijões, ervilhas, sementes de abóbora, sementes de girassol, grãos
Sombra ou seco devido ao sol	a) Os frutos secos e legumes em tiras ou rodela, na sombra ou secagem ao sol (um quadrado com uma cobertura de folha). Algumas frutas são descascadas pela primeira vez em vapor ou água fervente para melhorar a manutenção, sabor b) e aparência. Algumas frutas são cozidas e descascadas, em seguida secas para fazer “couro” de frutas	a) Os vegetais verdes, goiaba, manga, quiabo, tomate b) Abóbora Manga Algumas frutas são cozidas e descascadas, em seguida secas para fazer “couro” de frutas
Farinha	Secar bem, pilar até ficar em farinha, e peneirar	Banana, Fruta-pão, feijão, abóbora, batata-doce
Decapagem/pepino conservado	Muitos vegetais podem ser fermentados, com ou sem sal, e, em seguida, armazenados em água salgada, vinagre ou óleo	Repolho, pepino
Armazenamento na terra	Raízes de vegetais, em particular, podem ser armazenados durante vários meses abaixo do solo, onde eles permanecem frescos.	Beterraba, repolho, cenoura, batata, batata-doce
Engarrafamento, enlatamento e congelamento são métodos comuns de preservar frutas e legumes, mas porque exigem recursos consideráveis. Esses métodos podem não ser práticos para muitas casa ou escolas.		



3.2 Faça com que os rapazes e raparigas desenhem os seus próprios gráficos nos seus cadernos, combinando os legumes e frutas que vão semear com a maneira como eles vão preservar.

Lição 15: Armazenamento e Preservação

4. (10 minutos) Discuta o plano com os rapazes e raparigas

Fale com os rapazes e raparigas sobre a preservação de alguns dos produtos da sua horta.

Decida que tipo de produção você vai preservar. Também decida como o seu grupo irá preservá-la. Faça um plano.

5. (5 minutos) – Revisão

Faça as seguintes estas perguntas:

- Porque é bom preservar os produtos?
- Devemos preservar alguns dos produtos da nossa horta? Se assim for, o que devemos guardddar? Qual o método que devemos usar?

6. (1 minuto) – Encerramento

Diga aos rapazes e raparigas quando será o próximo encontro. Diga-lhes o conteúdo daa próxima aula.