

# Las especias familiares

## EXPLORANDO AROMAS Y SABORES

Esta es una actividad para descubrir en familia los aromas de nuestra cocina, saborear las tradiciones y olfatear la historia.

### ¿Qué sabemos del olfato?

“El olfato comunica con la parte más antigua del cerebro (*el bulbo olfatorio*), la primera que se desarrolló en el transcurso de la evolución de la especie. Por lo tanto se le asocian las emociones más profundas y directas. La memoria olfativa es inmediata. [...]

Nuestro bagaje aromático es capaz de discriminar 10.000 olores diferentes para identificar las cualidades de los ambientes y los objetos que nos rodean.”

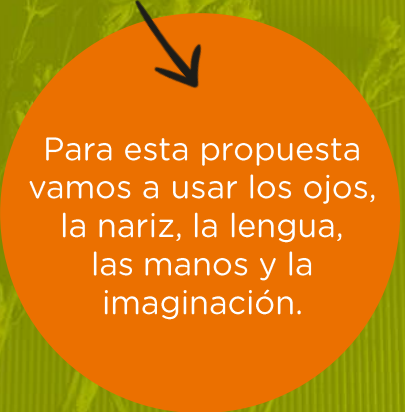
*Niños, espacios, relaciones.  
Metraproyecto de ambiente para la infancia.  
Reggio Children Domus Academy Research Center*

REMI  
I  
Da  
BUENOS  
AIRES



# Necesitamos:

- *hojas y lápices*
- *especias y hierbas*



Para esta propuesta vamos a usar los ojos, la nariz, la lengua, las manos y la imaginación.

A continuación les dejamos alguna sugerencias

## ● **HIERBAS SECAS O FRESCAS**

- orégano
- albahaca
- cedrón
- romero
- laurel
- menta
- hierbabuena



## ● **ESPECIAS**

- raíz de cúrcuma
- semillas de coriandro
- semillas de comino
- anís estrellado
- corteza de canela
- clavo de olor
- raíz de jengibre



Vamos Buenos Aires



Buenos Aires Ciudad

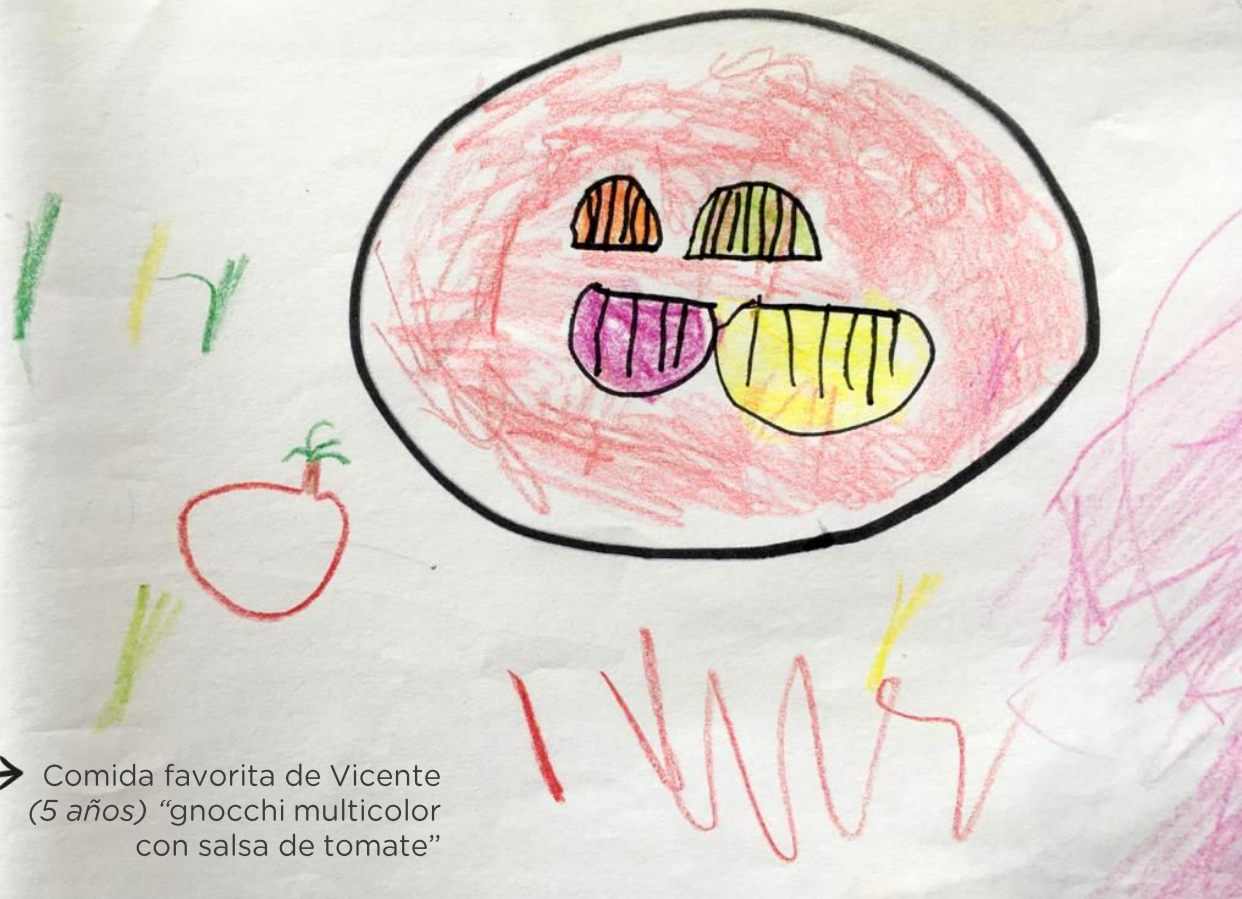
# Propuesta 1

Lo primero que nos vamos a preguntar...

¿Cuál es la comida favorita de cada miembro de la familia?

**¡Cada uno va a dibujarla!**

También dibujemos los ingredientes y sus colores, cómo se sirve, en qué plato se sirve (se puede ordenar en la hoja como les guste)



→ Comida favorita de Vicente (5 años) "gnocchi multicolor con salsa de tomate"





## ¿Qué le da sabor a una comida?

- Los alimentos que usamos, es decir, los vegetales, las frutas, las carnes, los cereales, las legumbres, los aceites.
- El tipo de cocción (*si es frito, al horno, en una cacerola con mucho caldo, asado en una parrilla, a la plancha, etc.*).
- Las especias y hierbas.

## ¿Qué podemos observar de las especias?

Tienen colores y formas muy diferentes...  
Se extraen de las partes duras de la planta: *semillas, cortezas, raíces*. También podemos incluir a las herbáceas, las hierbas y hojas que dan aromas y sabor.

## ¿Qué son las especias?

Son aromas de origen vegetal que se usan para preservar y dar sabor a los alimentos.

¿Saben cuáles son las partes de la planta?



## Propuesta 2

### Caricias, tacto y olfato:

Hojas, semillas, cortezas y raíces. Vamos a usar las yemas de los dedos para acariciar y frotar, y luego podemos oler nuestras manos.



¿Hay alguno de esos aromas que te hace acordar a alguna comida?

Sugerencia para las niñas y niños más pequeños podemos hacer almohaditas con aromas, sobres de tela tipo liencillo, friselina o cualquiera que tengas a mano *(de servilletas viejas)* de 10cm x 10cm.





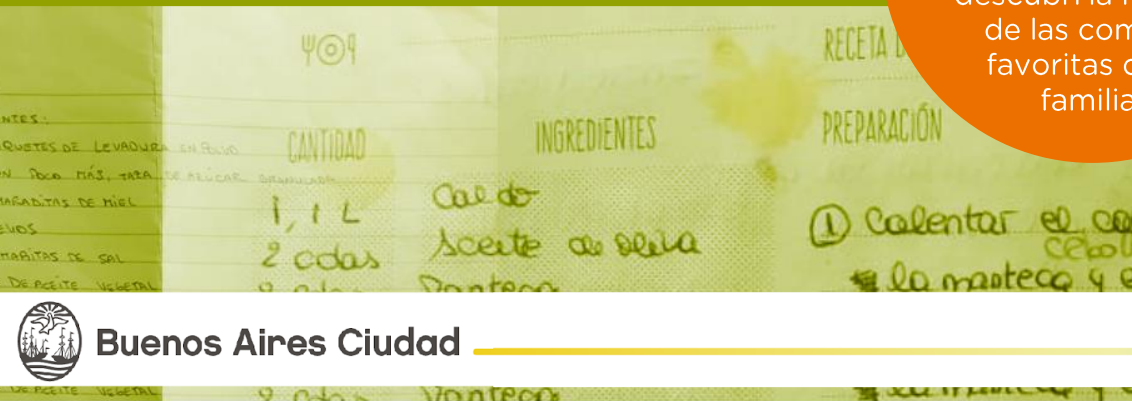
## Propuesta 3

### Vamos a viajar con las familias y amigos

Preguntale a familiares (*abuelos y abuelas, tíos y tías, primos y primas*) y amigos y amigas que están lejos que te dibujen sus recetas favoritas. Qué especias conocen y cuáles usan en sus comidas. Podés empezar a recopilar y, probarlas.



Armá tu recetario y descubrí la historia de las comidas favoritas de tu familia.



# Para seguir investigando

El uso de las especias y sabores en la comida se relacionaba con lo que crecía alrededor, podemos decir, se relaciona con el territorio, con lo local. Pero también se trasladaron y viajaron, acompañaron familias yendo de un lugar a otro. Y hoy se confluyen, conviven, como todos en esta ciudad cosmopolita.

Los invitamos a publicar alguna imagen del proceso o de los resultados.

> En instagram: [@remida.ba](https://www.instagram.com/remida.ba)

¿Cuáles son los originarios de América?

la canela, la vainilla, la pimienta, el cacao.

¿En qué comidas y recetas las podemos encontrar? Por ejemplo en las humita podemos encontrar comino y pimienta.





## ARTISTAS QUE TRABAJARON CON ESPECIAS



Los invitamos a descubrir la obra de Ernesto Neto: Artista visual Brasileño contemporáneo que crea grandes esculturas o instalaciones biomórficas y multisensoriales. Explora la relación del hombre y la naturaleza y la espiritualidad, por esto trabaja con diferentes materiales naturales, entre ellos especias y hierbas que usan comunidades indígenas del Brasil.



Un árbol para sentarse a su alrededor y conectarse con el resto de los visitantes, con el entorno y con los pensamientos.  
*(Fotos: María François).*

