



ACTIVITATS PREVIES

1. Anàlisi nutricional i investigació: Dieta a alta mar i Producte Km 0

- **Objectiu:** Investigar la història de l'alimentació corsària, els mètodes de conservació tradicionals i el valor nutricional dels ingredients locals
- **Desenvolupament:** Investigació en grups sobre com s'alimentaven els corsaris eivissencs a alta mar (crostes, peix sec, etc) en contrast amb la riquesa dels productes frescs de la terra. Anàlisi dels ingredients de la recepta, classificant-los segons els seus grups nutricionals (carbohidrats, greixos saludables, fibra, minerals) i destacant la Dieta Mediterrània.

2. Normes de la Tripulació Corsària i seguretat a la cuina.

- **Objectiu:** Interioritzar els hàbits d'higiene, la responsabilitat individual i l'organització cooperativa de la tripulació abans del taller pràctic.
- **Desenvolupament:** Explicació de la importància de la higiene (rentat de mans rigorós i ús de davantals) i de la seguretat en la manipulació d'eines i en la zona del forn. Es defineixen els rols cooperatius per taules per treballar com una autèntica tripulació corsària a Can Tomeu.

ACTIVITATS POSTERIORES

1. Disseny d'un Menú Corsari Sostenible i Saludable.

- Treball en grup per dissenyar una carta o menú saludable basat en la gastronomia eivissenca. Cada grup ha de triar una recepta tradicional, calcular la proporció dels ingredients per a la classe, explicar-ne les propietats nutritives, redactar els passos i fer-ne una presentació oral o digital davant la resta de la classe.



2. El Noticiari de Can Tomeu

- L'alumnat divulga els aprenentatges sobre la història corsària, la conservació d'aliments i la cuina tradicional mitjançant l'ús de mitjans audiovisuals i l'expressió oral.