

# Skoolarest

## ¿QUÉ ESTAMOS COCINANDO PARA FEBRERO?



### CARNAVAL

A día de hoy el carnaval se celebra prácticamente en todo el mundo.

Se cree que uno de los primeros lugares en celebrarse el carnaval fue en la antigua Mesopotamia cuando los campesinos sumerios se reunían enmascarados y disfrazados delante de una hoguera con el objetivo de alejar a los malos espíritus y celebrar la fertilidad de la tierra para las futuras cosechas.

### Aceite de Oliva

El color del **aceite de oliva virgen** puede variar desde amarillo pálido hasta verde intenso y lo define la variedad de la aceituna, su grado de madurez en el momento de la recolección, las condiciones climáticas y del suelo.

#### ¿Sabías que...?

El color del aceite de oliva no guarda relación alguna ni con el sabor ni con su calidad.



### Fish Revolution

Nuestro objetivo con **Fish Revolution** es que el alumnado conozca diferentes formas de ingerir pescado y los beneficios que nos aportan.

#### ¿Sabías que...?

El pescado es un pilar fundamental en la dieta mediterránea. Rico en proteínas de gran calidad, proporciona ácidos grasos Omega-3, vitaminas A y D, fósforo, magnesio, selenio y yodo en el caso de pescado de mar.

### Cómete el Mundo

**Indios cherokee:** La gastronomía cherokee estaba formada por alimentos básicos: maíz, patata y calabaza. Carne de ciervos y pavos, pescado, plantas y raíces.

#### ¿Sabías que...?

Actualmente también se recolectan cebollas silvestres que se consumen crudas o cocidas, moras, arándanos; y cangrejos de ríos. También se consumen como aperitivo las populares palomitas de maíz en varios colores: amarillo, rojo, blanco, azul, negro y púrpura.



### Stop Food Waste

El equipo de Scolarest realiza formaciones periódicas con el objetivo de gestionar mejor aún la producción de alimentos y el desperdicio alimentario.

### NUTRITIPS - ALCACHOFAS

Esta verdura, que en realidad es una flor que pertenece a la familia de los cardos, es muy recomendable porque:

- Es rica en fibra, que ayuda a reducir la glucosa en sangre al tiempo que nos protege contra el estreñimiento.
- Posee fitoesteroles, que contribuyen a controlar los niveles de colesterol en sangre.
- Cuenta con flavonoides, que nos protegen contra las enfermedades cardíacas y nos favorecen la acción antioxidante.

Además, su sabor es inconfundible y combinan a la perfección con arroz, pasta y legumbres.

