



Hemos escogido la Cocina Cantonesa para usar de referencia en esta actividad, por que, tratan de platillos hechos en base a sabores suaves y con relativamente pocas especias, además de ser el estilo más difundido fuera de China.

La actividad consiste en dos etapas:

1) *Reconocimiento de los ingredientes exóticos de la cocina canonesa.*

Los participantes podrán tocar, oler y probar algunas especias e ingredientes de la cocina cantonesa.

2) *Ayudarán a preparar la cena.*

De una manera divertida y con seguridad, pero después de lavarse correctamente las manos y usando un delantal, ayuadarán a picar, sazonar y mezclar ingredientes de la *Cena Imperial de la Noche China*



Mientras las lobeznas y lobatos ayudan a preparar la cena, conocerán la diferencia entre Chop Suey, Chop Mein y conocerán la historia de las galletas de la suerte.



CHOP SUEY

Literalmente significa "trozos mezclados" originalmente esta basado en arroz, a lo largo del tiempo se sustituyó el arroz con "germinado de soya" o "germinado de frijol" y lo hace un platillo atractivo, nutritivo y fresco.

Reglas básicas de seguridad en la cocina, que mayormente advierten los textos consultados para esta ficha:

- 1) Supervisión de un adulto.
- 2) Limpieza y guardar los alimentos perecederos.
- 3) Manejo adecuado del horno de micro ondas
 - a) No meter metales
 - b) plásticos y vidrios calientes saliendo del horno.
 - c) grasas que saltan al salir el platillo del horno.
- 3) Vigilar o definitivamente quitar los líquidos hirviendo mientras estén niños en la cocina.

Lista de ingredientes que se utilizaron en la Cena Imperial

16 botellas de salsa de soya
36.47 kilos de germinado de soya
1 kilo de sal
125 kilos de cacahuates pelados tostados y trozados
~~25~~19 kilos de salchichas de pavo para asar
34 piezas de apio
38.96 kilos de jicama
3 litros de aceite
560 gramos de Knor Suiza.
6 kilos de extracto de te en polvo y 6 kilos de azucar
19 kilos de arroz precosido
12 cebollas y 10 cabezas de ajo

Enseñar a los niños a cocinar es un excelente camino para promover en ellos los **buenos hábitos alimenticios**, para ello debemos de informarnos sobre las técnicas para balancear menús y otros conceptos básicos, después hay que escoger las recetas adecuadas y combinarlas de tal manera que existan retos que alcanzar, como por ejemplo, que las claras de huevo se batan adecuadamente y lleguen al punto de turrón.

Uno de los errores más frecuentes es el de concentrarse en practicar la confección de *postres* y *alimentos fritos*, que para los niños son muy atractivos, sin embargo no son lo más adecuado para establecer reglas para toda la vida.

El gran secreto es el balancear adecuadamente.



Esta ficha esta basada en el libro **Cocinar con los NIÑOS recetas y consejos** de Barbara Braj y Susy Grossi Editorial VIECCHI

