

Cocinamos con Espiritu

Autores

Carmen Pellicer
Martín Varela

Primaria

Religión

por proyectos

EDELVIVES

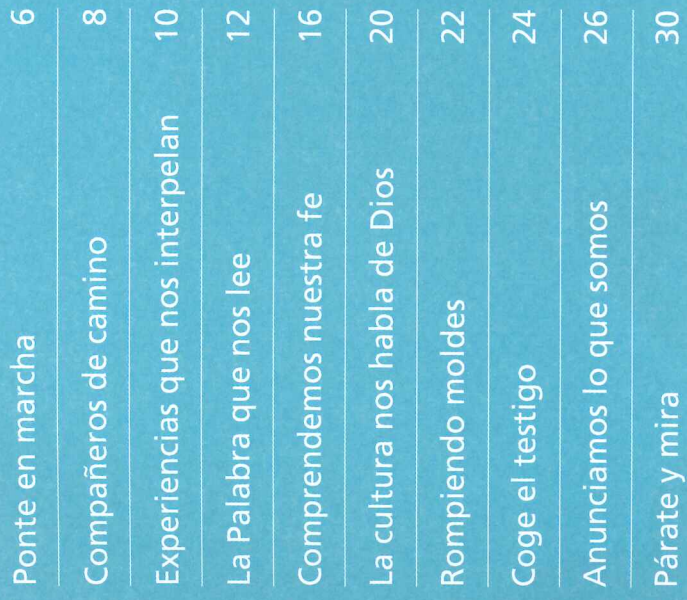
1

kumi



Índice

Ponte en marcha	6
Compañeros de camino	8
Experiencias que nos interpelan	10
La Palabra que nos lee	12
Comprendemos nuestra fe	16
La cultura nos habla de Dios	20
Rompiendo moldes	22
Coge el testigo	24
Anunciamos lo que somos	26
Párate y mira	30



Presentación

Cocinamos con Espíritu

¡Prepárate, que nos vamos de fiesta! Vamos a hacer un gran banquete para celebrar que estamos juntos, que cuidamos unos de otros, que queremos construir entre todos un mundo inolvidable. ¡Cuento contigo!

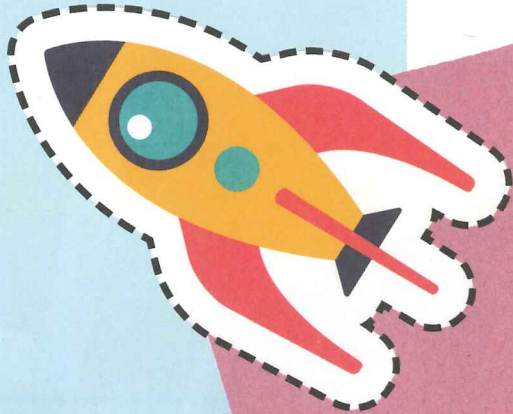
¿Con qué plato nos vas a sorprender, junto con tus *compañeros de camino*? Tendrás que ponerte el sombrero de chef, y cocinar un plato cuya receta inventaréis entre todos, cuidando todos los detalles para que la comida sea maravillosa. Todos están invitados; todos hacen falta... La mesa espera.

Tienes la *experiencia* de que en tu familia celebráis los días importantes comiendo o cenando juntos, en una mesa muy bonita, con los platos típicos de la abuela, la mantelería y los vasos especiales, brindis, discursos, canciones o bailes. Navidad, Pascua, cumpleaños, Reyes, Todos los Santos... nos convocan a todos junto a los seres queridos.

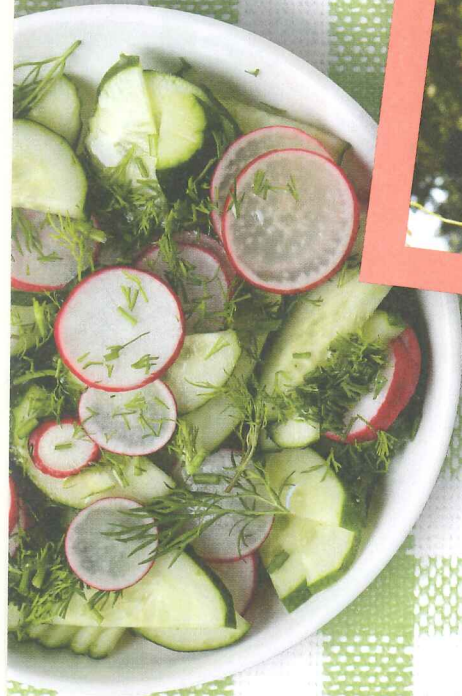
Esto mismo hacemos los cristianos: nos encontramos todos en la parroquia, en torno a la mesa del altar, donde Jesús nos espera

en el pan y el vino. Quedamos el domingo porque es el día en que Jesús, que es el Hijo de Dios, resucitó; ¡qué alegría más grande, saber que la muerte no es el final! Por eso lo celebramos cada domingo, en todas partes del mundo, en muchísimos idiomas, porque nuestra familia es muy grande.

Pon música bonita. ¿Te gusta «Alegría», del Circo del Sol? Imagina la decoración de la clase y de las mesas, porque vas a *Cocinar con Espíritu*. ¡Estamos de fiesta! ¿Te apuntas?



PONTE EN MARCHA



¿Qué vamos a hacer?

Vamos a realizar un *mannequin challenge*, o reto del maniquí, de una celebración. Este reto consiste en grabar un vídeo en el que los protagonistas están totalmente inmóviles mientras una cámara en movimiento los filma.

¿Qué queremos comprender?

- ① Conocer qué sentido tienen las fiestas.
- ② Reflexionar sobre la importancia de prepararlas bien.
- ③ Descubrir qué celebramos en las fiestas cristianas.

Nuestro desafío

Las familias y los amigos suelen celebrar sus fiestas en torno a una mesa. Nuestro reto será elaborar un «plato» para participar de una mesa compartida, es decir, cocinar con «espíritu» para celebrar juntos.

Observa con atención las imágenes de la página anterior.

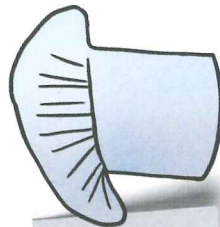
- ¿Qué están haciendo esas personas?
- ¿Por qué piensas que están reunidas?
- ¿Qué crees que sienten?
- ¿Cómo van vestidas?
- ¿Qué día de la semana puede ser?
- ¿Hay alguna cosa que te llame la atención?



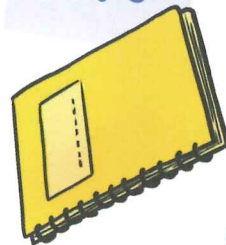
Compañeros de camino

Crea tu equipo

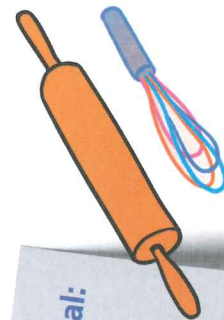
Para cocinar con «espíritu» en una cocina, tenéis que organizaros por equipos. Cada miembro del equipo tendrá un rol. Los roles serán los siguientes:



Chef: el portavoz del equipo y el que dirige el trabajo.



Secretario: el que anota y recuerda lo que hay que hacer.

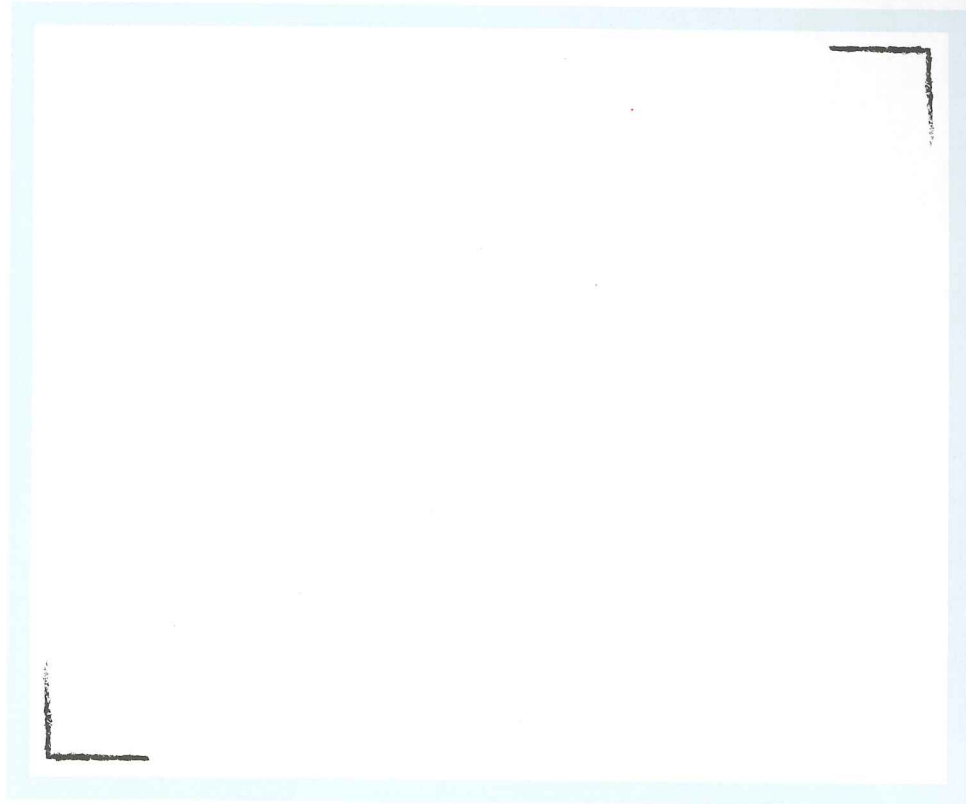


Encargado del material: el que busca todo lo necesario para hacer el trabajo.



Creativo: el que aporta sal, creatividad, ideas originales al trabajo.

- 1 ¿Qué te gustaría ser dentro del equipo? Dibújalo y coméntalo con tus compañeros.



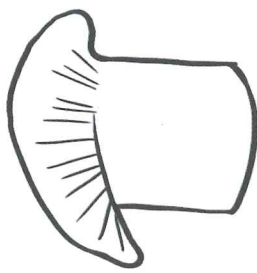
Comparte con tus compañeros

Ahora tomad decisiones sobre vuestro equipo. Tenéis que repartir los roles según las cualidades de cada miembro del mismo.

- 2 Escribe tu nombre y el de tus compañeros al lado de lo que creéis que cada uno hace mejor.

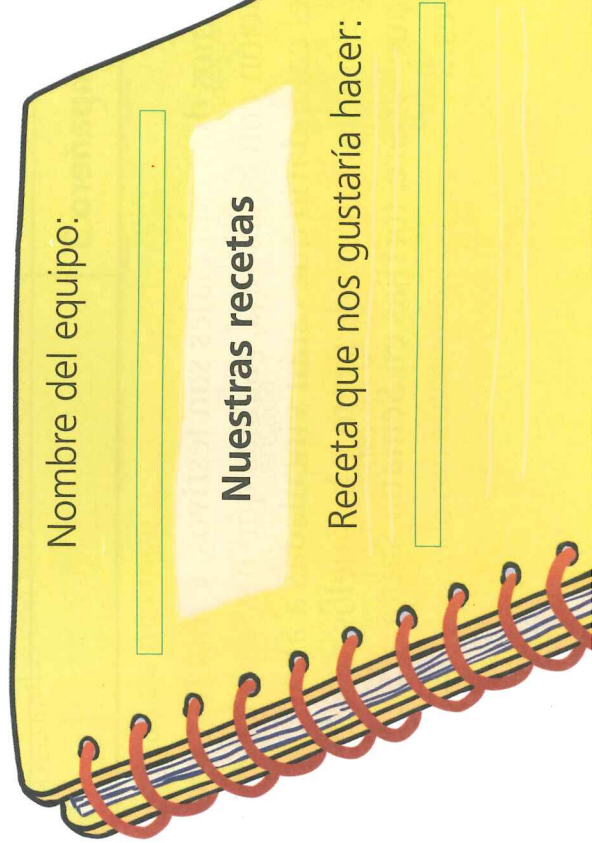
Roles	Miembros
Chef	
Secretario	
Encargado del material	
Creativo	

- 3 Inventad un nombre para vuestro equipo.



- 4 ¿De qué color o colores será vuestro gorro de chef? Colorea.

- 5 Escribid qué os proponéis como equipo.



Experiencias que nos interpelan

Los días que nos alegran

Hay días de la semana que nos gustan más que otros. Hay personas a quienes no les gustan los lunes, porque empieza la rutina del trabajo. A otros, sin embargo, les encantan porque vuelven al cole a ver a sus amigos... Y tú, ¿tienes un día favorito?

- 1 Compartid con los compañeros vuestros días favoritos. ¿Qué hacéis esos días para que os resulten especiales?

	Día favorito de la semana	Ese día es especial porque...
Yo		
Compañero 1		
Compañero 2		
Compañero 3		

Algunos días especiales son festivos, y muchas veces tienen relación con la comida. ¿Sabías que hay muchas fechas en el calendario que están vinculadas a alimentos? Por ejemplo, huesos de santo y buñuelos de viento en noviembre, torrijas en Semana Santa, roscón en Reyes...



Celebramos juntos



Los jóvenes suelen quedar los viernes. Algunas familias los domingos dan un paseo, van al parque o al campo. Los que compiten en algún deporte suelen tener competiciones o partidos los sábados.

Las personas creyentes también tienen sus días para celebrar juntos. Los musulmanes se reúnen los viernes, los judíos los sábados y los cristianos nos reunimos los domingos. También tenemos ritos que compartimos y que nos hacen sentirnos miembros de la misma familia y amigos entre nosotros.

2 ¿Qué ritos recuerdas de las misas de los domingos?

3 Para ir preparando vuestro desafío, vais a cocinar algunas recetas en casa. Elige entre estas la que más te guste.

Trufas de chocolate

Ingredientes:

- Galletas
- Nutella/Nocilla
- Chocolate en polvo
- Fideos de colores

Elaboración:

- Triturar las galletas.
- Mezclar con la Nutella/Nocilla.
- Dar forma a las trufas.
- Pasarlas por el chocolate.
- Decorarlas con los fideos.

Macedonia de frutas

Ingredientes:

- Frutas variadas
- Azúcar
- Zumo de naranja

Elaboración:

- Pelar y trocear las frutas.
- Ponerlas en un bol.
- Añadir una cucharada de azúcar y el zumo de naranja.
- Dejar reposar media hora.

Mousse de limón

Ingredientes:

- 4 yogures griegos
- 1 lata de leche condensada

Elaboración:

- Mezclar los ingredientes en un bol.
- Batirlos bien.
- Servirlo decorado con frutos rojos.



La Palabra que nos lee

Todo tiene su momento

En este mundo todo tiene su hora. Hay un momento para todo cuanto ocurre:

Un momento para nacer
y un momento para morir.

Un momento para plantar
y un momento para arrancar.

Un momento para destruir
y un momento para edificar.

Un momento para llorar
y un momento para reír.

Un momento para el duelo
y un momento para la fiesta.

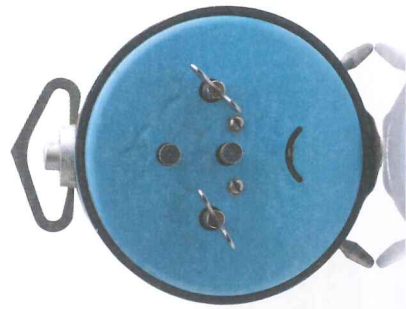
Un momento para abrazarse
y un momento para separarse.

Un momento para callar
y un momento para hablar.

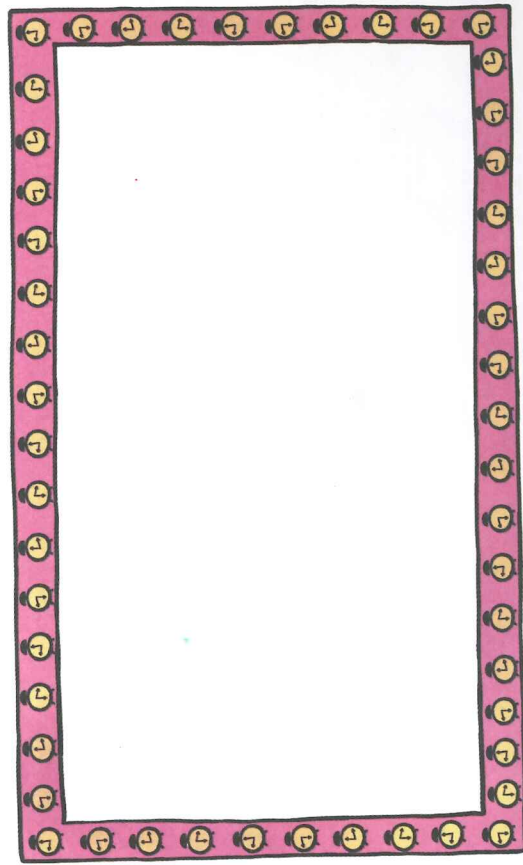
Un momento para la guerra
y un momento para la paz.

Eclesiastés 3,1-8

1 ¿A qué frases de la lectura corresponden estos relojes?

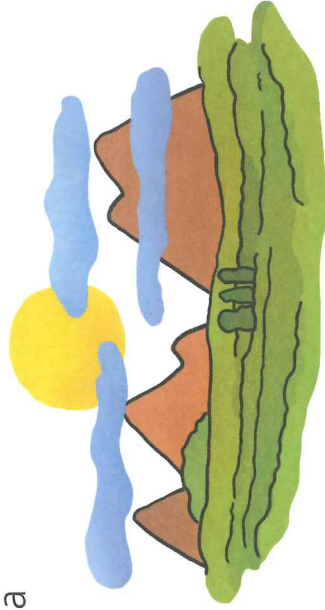


2 Dibuja relojes relacionados con otras frases.



Y el séptimo día Dios descansó

Así quedaron terminados los cielos y la tierra, y todo lo que hay en ellos. Al llegar el séptimo día, Dios descansó porque había terminado la obra que había emprendido. Dios bendijo el séptimo día, y lo santificó, porque en ese día descansó de toda su obra creadora.



Génesis 2,1-4

3 ¿Qué haces cuando descansas?

4 ¿Y cuando estás de fiesta y contento?

David y el arca del Señor

David iba vestido con un efod de lino y danzaba con gran entusiasmo, y tanto él como todos los israelitas llevaban el arca del Señor entre gritos de alegría y toques de trompetas.

Cuando el arca del Señor llegó a la Ciudad de David, Mical, la hija de Saúl, se asomó a la ventana y vio al rey David saltando y bailando delante del Señor.

2 Samuel 6,14-16

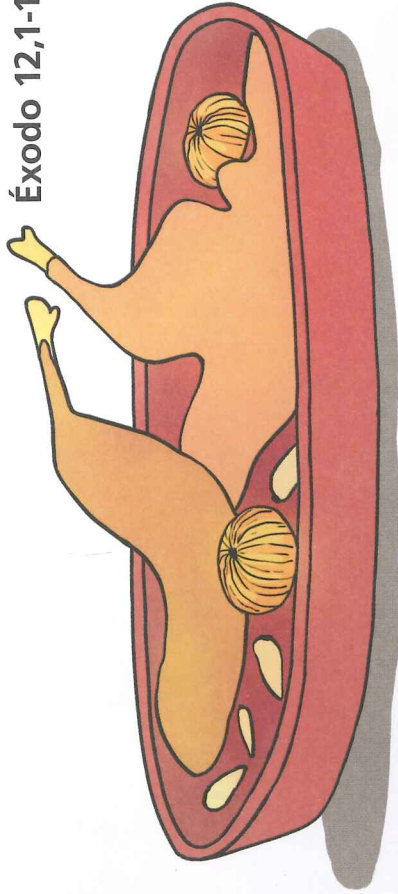
5 Ilustra el pasaje de la Biblia que acabas de leer con lo que veía la hija de Saúl desde la ventana.



La Pascua del Señor

Este mes será para vosotros el principal, el mes con el que comenzaréis el año. Decid a toda la comunidad de Israel: el diez de este mes cada uno se ha de hacer con un cordero, uno por cada casa y familia. Si la familia es muy pequeña para comérselo entero, que se junte con su vecino más próximo teniendo en cuenta el número de comensales y la porción de cordero que cada uno pueda comer. El cordero deberá ser de un año, macho y sin ningún defecto. Podrá ser cordero o cabrito. Lo guardaréis hasta el día catorce de este mes, y en la tarde de ese día toda la comunidad de Israel procederá a inmolarlo. En esa noche se comerá la carne asada al fuego, acompañada de hierbas amargas y panes sin levadura. No comeréis nada crudo o cocido. Todo deberá estar asado al fuego: cabeza, patas y vísceras. Lo comeréis así: la túnica atada, las sandalias abrochadas y la vara en la mano; os lo comeréis a toda prisa. Es la Pascua del Señor.

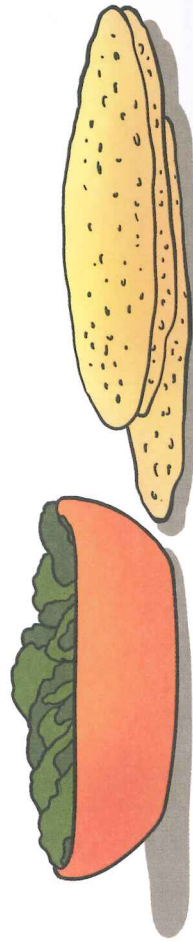
Éxodo 12,1-11



6 El texto que has leído es sobre la cena de Pascua que toma el pueblo judío desde hace miles de años, cuidando su preparación con cariño. Responde a estas preguntas:

- ¿Cómo notas que una comida se hace con cariño y cuidado?

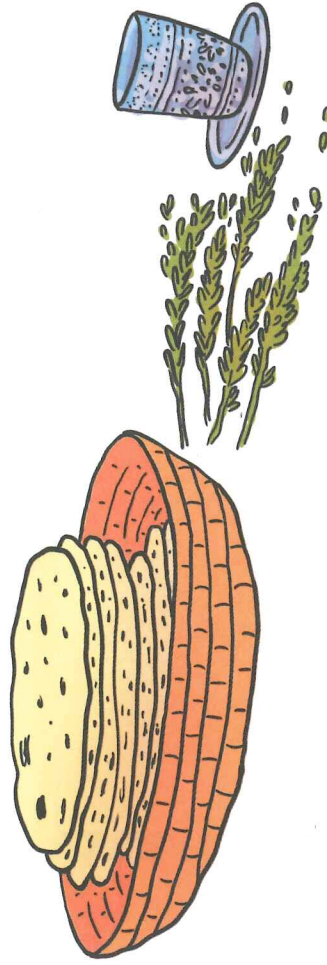
- ¿Qué recetas o formas de hacer la comida sabéis en casa que vienen heredadas desde los abuelos? Pregunta a tu familia.



La fiesta de los Panes sin levadura

Los israelitas que se encontraban en Jerusalén celebraron con mucho gozo la fiesta de los Panes sin levadura. Los levitas y los sacerdotes alababan al Señor todos los días, y le entonaban cantos al son de sus instrumentos musicales. Durante siete días celebraron la fiesta y participaron de la comida pascual, ofreciendo sacrificios de comunión y alabando al Señor, Dios de sus antepasados.

2 Crónicas 30,21-22



7 ¿Cuáles son las fiestas que celebras que duren más?

8 ¿Es importante que la fiesta dure mucho? ¿Por qué? ¿Qué significará?

Rincón del cazapalabras



Tu plato



Investiga sobre cómo es el pan sin levadura. ¿Lo incluiréis en vuestro menú? Id pensando qué ingredientes vais a utilizar.

Comprendemos nuestra fe

La alegría de celebrar

En las familias y los grupos de amigos todos los días no son iguales; hay días especiales, porque celebramos un acontecimiento importante. Esos días compartimos la alegría de estar juntos, muchas veces compartiendo también comida.

Del mismo modo, la Iglesia, que somos la familia de los amigos de Jesús, también tenemos momentos especiales que celebrar, en los que recordamos distintas cosas de la vida de Jesús. Normalmente nos reunimos en la parroquia, en la iglesia, donde cabemos todos en torno al altar, que es la mesa de todos.

Los creyentes de otras religiones también se reúnen para celebrar en unos determinados edificios. Todos ellos se llaman templos. Por ejemplo, los judíos se reúnen en las sinagogas y los musulmanes en las mezquitas.

1 Coloca cada pegatina donde corresponda.



iglesia

mezquita

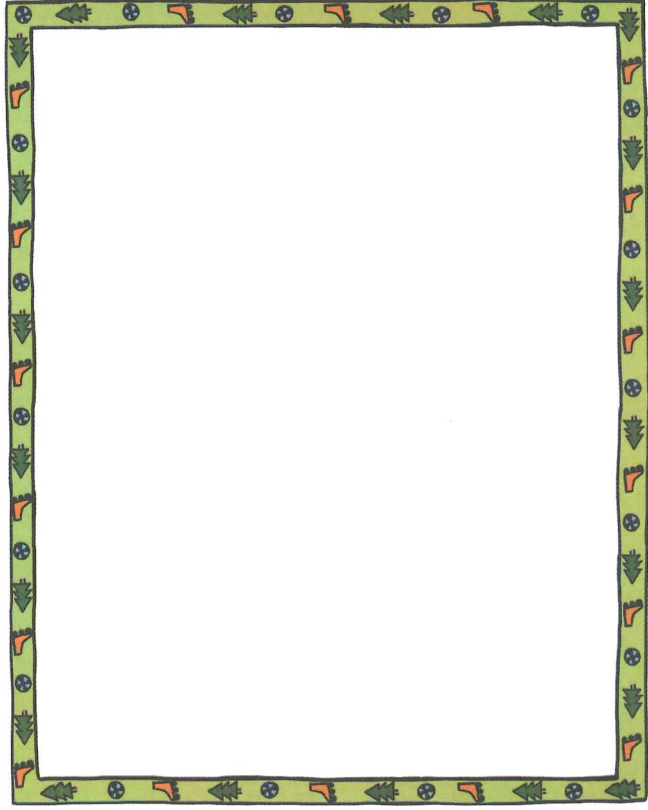
sinagoga

¿Por qué nos reunimos el domingo?

¿A que no te imaginas una familia o grupo de amigos que no se reúna nunca? Los cristianos nos reunimos todos los días en la Eucaristía, pero especialmente el domingo. Ese día no se trabaja, recordando la experiencia del relato de la Creación. El descanso forma parte de lo que Dios ve bueno. Nos invita a reservar un día para la familia, los amigos, la oración, pasear, contemplar...



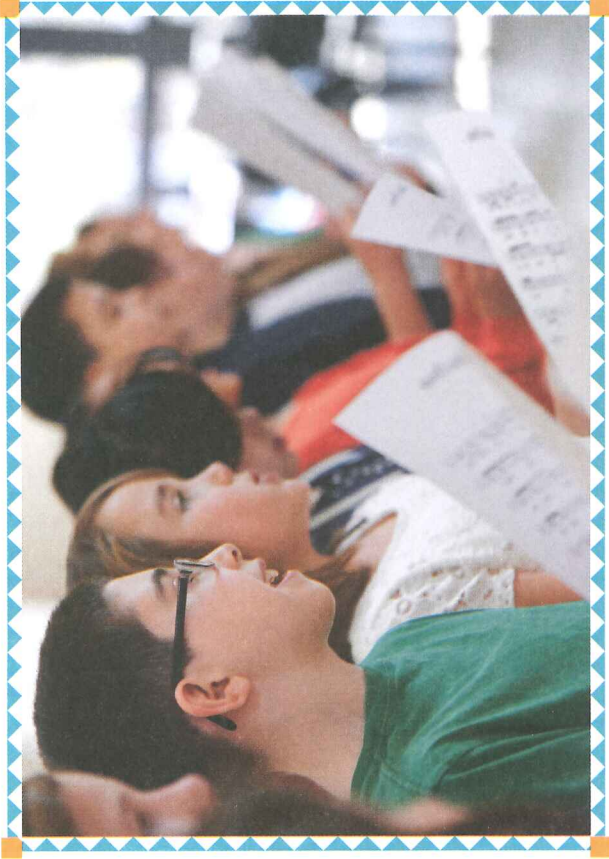
2 ¿Qué haces un día de descanso? Dibújalo.



3 Ahora pregunta a tus padres y a otras personas mayores: ¿qué hacen cuando descansan? ¿Qué les gustaría hacer? Haz una lista con sus respuestas.

¿Qué se celebra en la Eucaristía?

Para los cristianos la resurrección de Jesús, el Domingo de Pascua, es la mejor noticia. Los discípulos y las mujeres del grupo de Jesús se dieron cuenta de que Jesús estaba vivo entre ellos, y se llenaron de fuerza y alegría para anunciarlo: «¡Jesús está vivo, ha resucitado!». Este anuncio la Iglesia lo ha conservado para nosotros, desde ese Domingo pascual, hasta hoy, en que tú lo estás recibiendo.

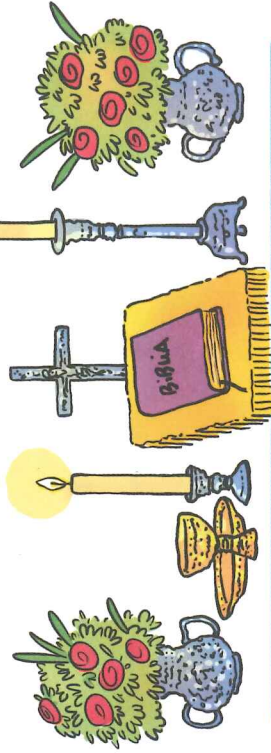


Por eso los cristianos nos reunimos el domingo, desde hace más de dos mil años. Aunque a veces era peligroso reunirse, porque los cristianos estaban perseguidos, y celebrar el Día de Jesús podía costarles la vida.

El domingo es nuestro día de la familia, y hacemos fiesta en torno a Jesús como Él nos pidió que hiciéramos. ¡No podemos faltar a su mesa!

4 Observa la imagen y busca en la sopa de letras los nombres de los siguientes objetos que aparecen en el altar:

vela cáliz patena Biblia crucifijo flores



A	C	E	K	I	O	N	C	X	Z	B
C	Q	Z	X	U	P	V	H	G	E	A
A	P	V	E	L	A	Ñ	L	Y	E	S
L	L	U	W	Q	T	S	S	Z	W	Q
I	P	A	Y	K	E	X	Q	E	Ñ	A
Z	B	S	D	Ñ	I	A	D	O	P	L
B	I	B	L	I	A	R	F	L	W	Q
N	X	A	O	Y	R	C	I	F	I	J
M	L	C	R	U	C	I	F	I	J	O
W	F	O	Ñ	P	Q	Z	W	L	A	S

5 Explica qué crees que simboliza cada uno de estos objetos. Puedes preguntar a otros compañeros y al profesor. ¿Qué sabes ahora nuevo?

6 Tacha los números para descubrir la mejor noticia para los cristianos y escríbela.

Je1sú25s e6s8tá vi9vo, ha r7es1uc3ita54do.



Tu plato

¿Por qué hay pan y vino en la Eucaristía? Coméntalo con tus compañeros.

La cultura nos habla de Dios

La importancia de los ritos

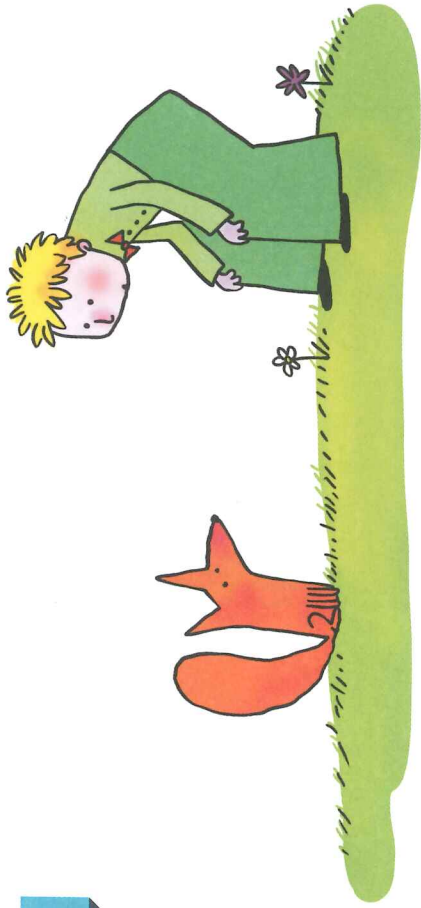
El principito volvió al día siguiente.

—Hubiera sido mejor —dijo el zorro— que volvieras a la misma hora. Si vienes, por ejemplo, a las cuatro de la tarde, desde las tres comenzaré a ser feliz. Y cuanto más avance la hora, más feliz me sentiré. A las cuatro ya estaré inquieto y preocupado; ¡y así, cuando llegues, descubriré el precio de la felicidad! Pero si llegas en cualquier momento, nunca sabré a qué hora preparar mi corazón... Los ritos son necesarios.

—¿Qué es un rito? —dijo el principito.

—Es también algo demasiado olvidado —dijo el zorro—. Es lo que hace que un día sea distinto de otros días, una hora, distinta de otras horas. Entre los cazadores, por ejemplo, hay un rito. El jueves salen a bailar con las muchachas del pueblo. Entonces el jueves para mí es un día maravilloso, porque puedo ir de paseo hasta la viña. Si los cazadores bailaran en cualquier momento, todos los días serían iguales y yo no tendría vacaciones.

Antoine de SAINT-EXUPÉRY: *El principito.*

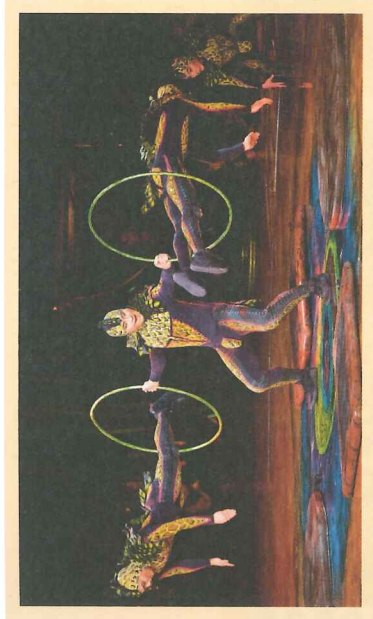


- 1 ¿Recuerdas la tabla del mejor día de la semana? ¿Qué ritos hay en tu día a día que hacen que unos días te gusten más que otros?

- 2 Realiza un dibujo que represente esa situación.

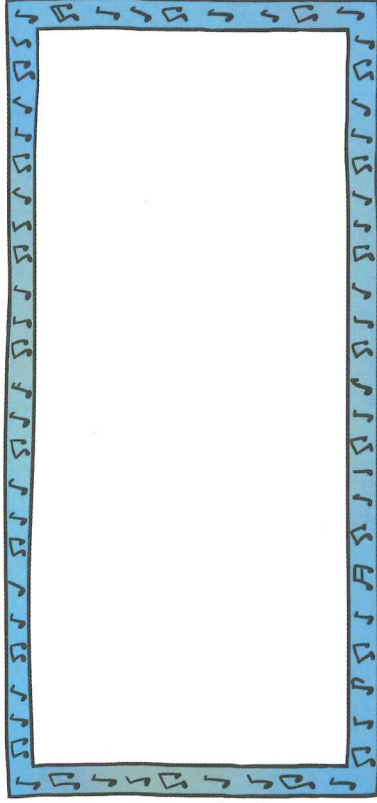
Baile y música en las fiestas

Además de la comida, cuando celebramos, muchas veces cantamos, ponemos música e incluso bailamos.



◆ Espectáculo del Circo del Sol.

- 4 Crea con tu equipo una coreografía con esta música. La bailaréis en nuestra fiesta. Haz un primer dibujo de una figura que podríais hacer entre todos durante la coreografía.



- 3 Pedid a vuestro profesor que os ponga la canción «Alegría», del Circo del Sol. Cierra los ojos e imagina lo que dice la música. Después, escríbelo.

- 5 Comparte el dibujo con tu equipo. ¿Cuál os ha gustado más?



Tu plato

¿Qué música os gustaría poner en el banquete final?

Rompiendo moldes

¿Hay personas que ayudan a otros a ser felices y a celebrar. Muchas de ellas llevan alegría, cariño y ternura a los más pequeños.

Soñar despierto



Son un grupo de jóvenes voluntarios que visitan a niños y niñas que están en centros de acogida, dándoles amistad y cariño.

Fundación Meniños

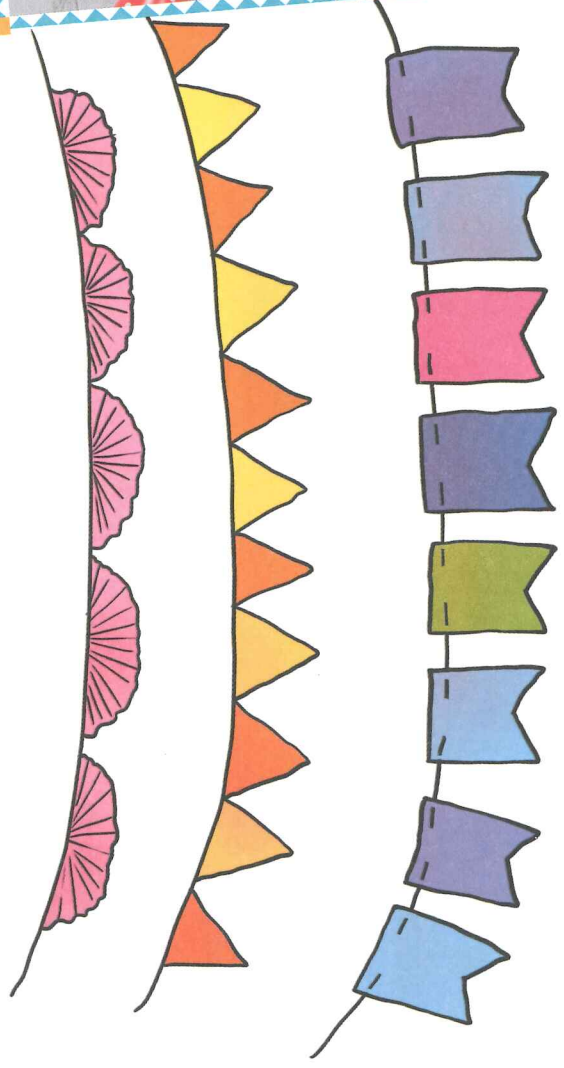
Esta fundación quiere que todos los niños y niñas tengan la seguridad y el afecto de una familia. Cuando las familias no pueden cuidar de sus hijos, Meniños busca familias que los acojan durante un tiempo, hasta que puedan volver a sus hogares.



Saniclown

La asociación Saniclown nació en el año 2004. Es un grupo de payasos que, con su cariño y su humor, acompaña a niños y niñas hospitalizados para hacerles más agradable su paso por el hospital y ayudarles a sobrellevar su enfermedad.

1 Escribe sobre las guirnaldas lo que más te gusta del trabajo que hacen estas asociaciones.



2 Inventa el nombre de una asociación que ayude a animarse y alegrarse a otras personas. Escríbelo y explica qué hacen.

Three horizontal lines for writing, enclosed in a purple rectangular frame.



Tu plato

¿Qué decoración pondrías en la fiesta y el banquete final?

Two horizontal lines for writing, intended for describing party decorations.

Coge el testigo

Contribuimos a la felicidad de los demás

Todos podemos contribuir cada día a hacer más felices a otras personas. La familia es el lugar donde mostramos cariño y nos cuidamos unos a otros, procurando hacernos felices. Para que una familia esté unida no podemos dejar de preocuparnos por cada uno de sus miembros, debemos ayudarnos y querernos.



- 1 Escribe una lista de gestos que hacéis en tu familia para daros alegría unos a otros y dibuja uno de ellos.

- 2 Escribe un mensaje positivo para una persona de tu familia.

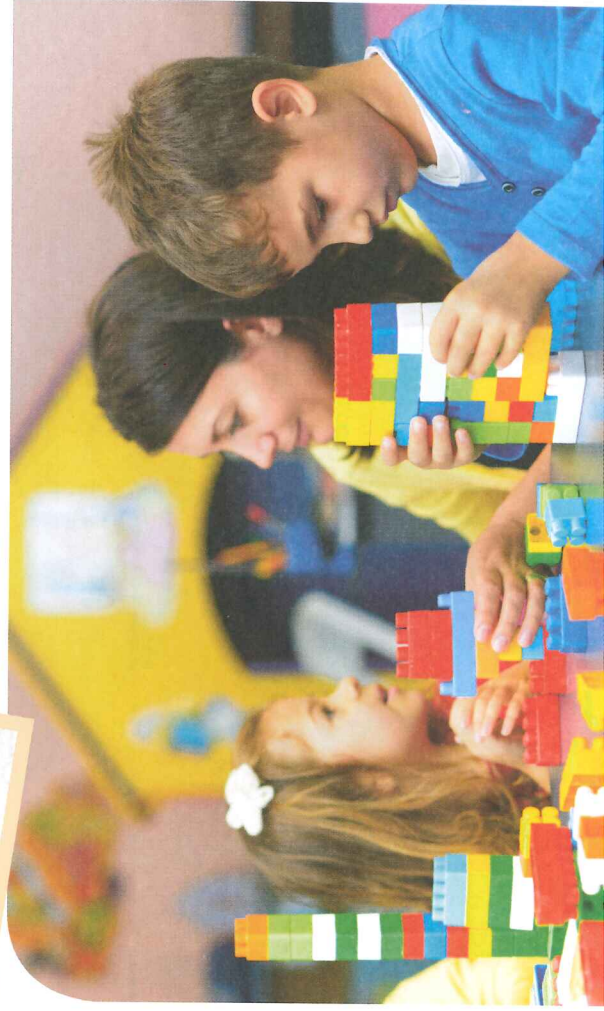
Hay muchas formas de llevar alegría a los demás. Por ejemplo:

- Visitar a familiares y amigos.
- Felicitar a alguien por algo.
- Realizar un acto de bondad.
- Escuchar con atención cuando nos cuentan algo.
- Compartir juegos y juguetes.
- Hacer una buena fiesta.



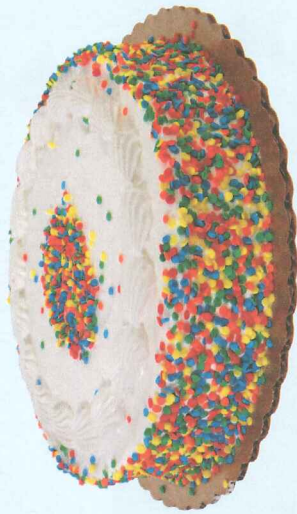
4 Elige tres cosas de esa lista y explica por qué las has elegido y en qué momentos vas a hacerlas con alguien de tu familia o de tus amigos.

3 Escribe otras formas de alegrar a los demás.

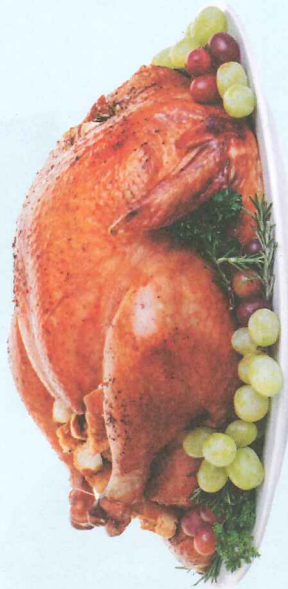


Pensamos

- 1 Las celebraciones familiares tienen siempre un plato estrella. ¿Conoces estos platos y celebraciones? Rodea de color azul los que sí conozcas, y de amarillo los que no.



tarta de cumpleaños



pavo de Nochebuena



roscón de Reyes

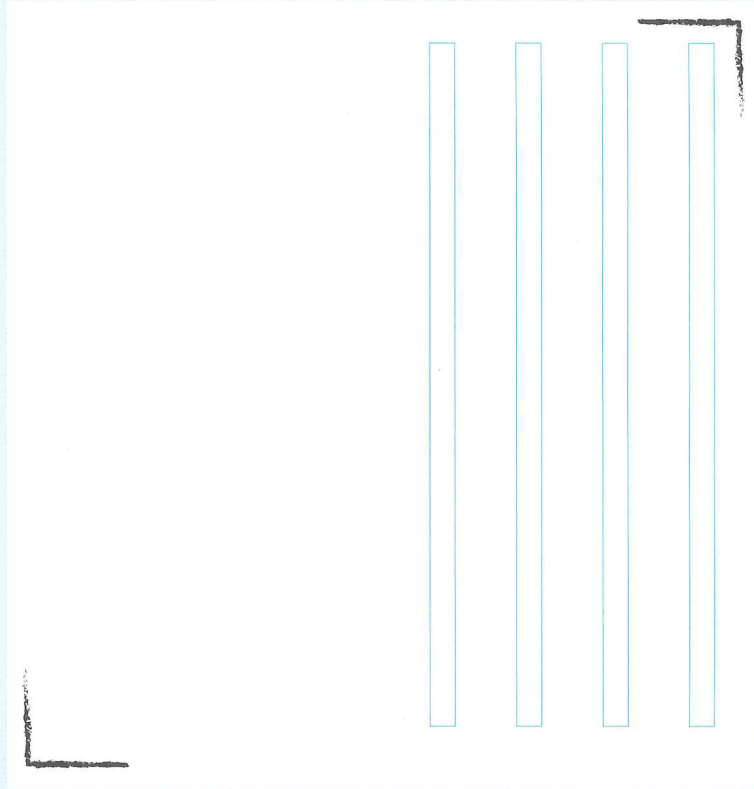


potaje de Cuaresma



torrijas de Semana Santa

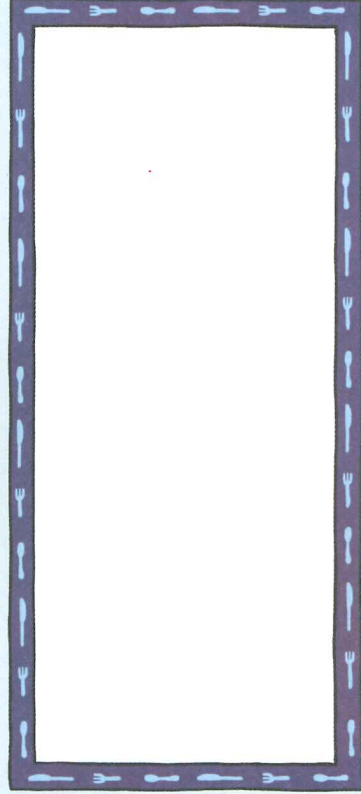
- 2 Y vosotros... ¿Qué plato es típico en vuestras fiestas y reuniones familiares? Explica la receta y muéstrala con un dibujo o una foto. Después, coméntasela a tus compañeros.



- 3 Cuando nuestra familia cocina para alguna celebración, además de los ingredientes culinarios, pone otros aún más importantes. Coloréalos.

AMOR CUIDADO
CARIÑO

- 4 ¿Qué añadirías tú? Escribe otra palabra grande y llénala de color.



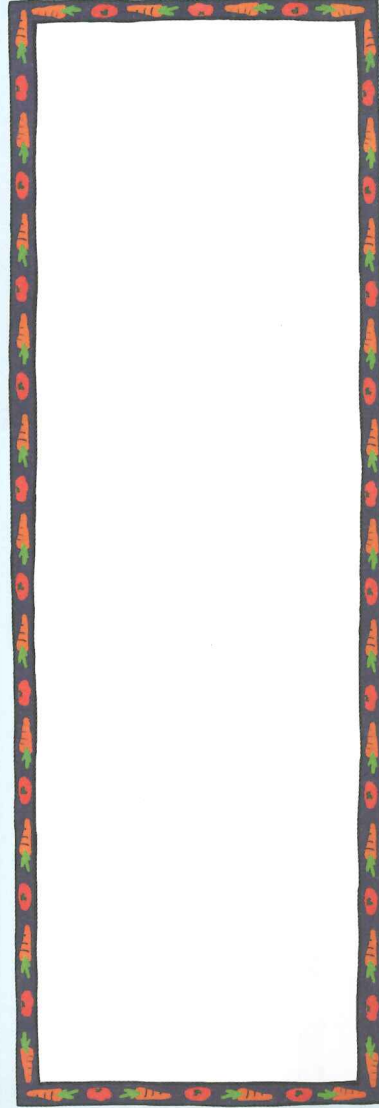
Planificamos

5 Después de practicar en casa y en el colegio alguna receta, vamos a pensar cuál presentaremos para nuestra fiesta «Cocina con espíritu». Inventamos un nombre para el plato.

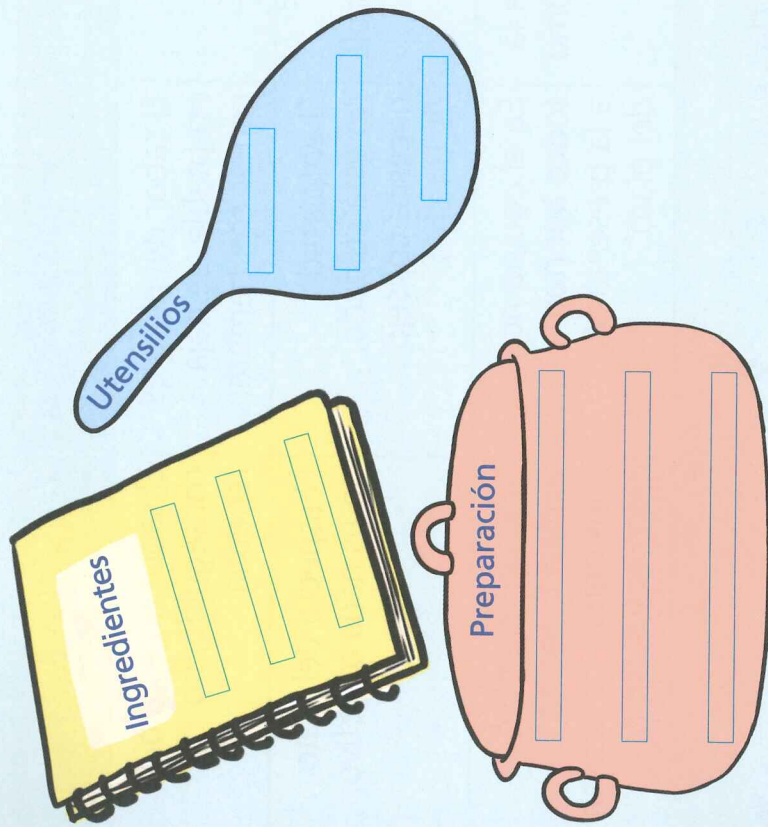
Nombres propuestos	Nombre elegido

7 ¿Qué hace especial vuestro plato? ¿Por qué lo habéis elegido?

6 Dibuja cómo imagináis que quedará el plato.



8 Pensad y completad esta información:



¿Qué vas a traer tú?

Two horizontal lines for writing the answer to the question above.

9 Contestad estas cuestiones sobre la fiesta:

• ¿Qué día la convocaremos?

A horizontal line for writing the answer.

• ¿Cómo decoraremos la clase?

A horizontal line for writing the answer.

• ¿Cómo serán las invitaciones para la fiesta?
Dibuja tu propuesta.



Rúbrica para coevaluar los platos de los equipos

	Masterchef	Casi como la abuela	Cocinitas	Aspirante a pinche de cocina
Sabor	El plato es realmente delicioso y no puedo parar de comer.	El plato está rico y sabroso.	El sabor del plato es aceptable, se deja comer con hambre.	El sabor no está bien conseguido, no repetiría.
Aspecto	Su aspecto es muy apetecible, colorido y con detalles creativos.	La presentación del plato es aceptable, aunque no muy creativa.	El emplatado no está cuidado, necesita consejo de un chef.	El aspecto del plato no es nada atractivo.
Presentación del equipo	Todos participan con entusiasmo y cuentan sobre la receta y su elaboración.	El equipo presenta la receta y cuenta cómo la ha preparado.	En el equipo no todos aportan a la presentación del plato.	Solo un miembro explica la receta y los demás presentan poco entusiasmo.



- Elige un color para cada uno de los platos y equipos. Haz una cruz con ese color sobre la rúbrica según la opinión que te merezca el plato de ese grupo.
- Observa en qué lugar de la rúbrica han colocado vuestro plato los compañeros. ¿Qué piensan de él? ¿Cómo podríais mejorarlo?

