PREPARANDO UN BROWNIE VEGETARIANO

INGREDIENTES:

- ✓ 350 g de harina
- ✓ 100 g de chocolate en polvo
- ✓ 1 sobre de levadura
- ✓ 1 vaso de azúcar
- ✓ Una manzana o un plátano
- ✓ 1 vaso de aceite de oliva
- ✓ 2 vasos de leche de soja
- ✓ margarina

PREPARACIÓN

- Ve calentando el horno a 180º (Yo lo pongo a calentar arriba y abajo)
- En un bol grande, mezcla todos los ingredientes "secos" (azúcar, harina, cacao y levadura).
- En un vaso de batidora grande, tritura la manzana pelada junto a los dos vasos de leche y el de aceite.
- Mézclalo todo en el bol de modo que quede bien homogéneo.
- Mete la mezcla en un molde de brownie alargado y previamente impregnado de margarina o aceite, para que no se pegue.
- Cuando el horno ya esté a la temperatura indicada, deja el bizcocho haciéndose durante una hora.
- Pasado ese tiempo, apaga el horno y deja enfriar el bizcocho del todo para que no se desmorone.

PREPARANDO UN BROWNIE VEGETARIANO

SESIÓN 1:

Aproximadamente 1 hora.

La actividad se realizó con alumnxs de 4º curso de Educación Primaria.
Los alumnos se encuentran sentados en forma de "U", quedando las mesas con los ingredientes y el material en el centro del aula, de manera que todxs pueden verlo.

Necesitamos:

- Los ingredientes
- Un bol grande
- Un palo de madera para remover
- Un molde
- Una batidora, a ser posible con "robot"
- Una lengua para rebañar el bol
- Un cuchillo

Realización de la actividad:

1. Explicamos a los alumnxs la tarea que vamos a realizar.

Para empezar, les preguntamos si saben lo que quiere decir que un brownie es **"vegano"**. Es probable que no lo sepan. En mi caso particular, al haber realizado la actividad con tres grupos, siendo un de ellos mi tutoría, hubo que explicar el concepto de veganismo de una manera más específica en aquellas tutorías que me conocían menos. Mis alumnxs sabían mejor lo que significa el concepto "vegano". A pesar de que la actividad se halla enmarcada en una semana cultural dedicada a la salud, insistimos a los alumnos en las **motivaciones éticas** del veganismo más que en aquellas relacionadas con la salud.

2. Presentamos los ingredientes uno por uno…

… así como el motivo de la elección de cada uno de ellos.

- La harina elegida es integral; aludimos a la menor manipulación de este producto y a los beneficios que aporta el consumo de productos integrales.
- El cacao es de Comercio Justo; aprovechamos para hacer referencia a la relación entre el veganismo y la consideración ética hacia otras personas, en este caso, los trabajdorxs del cacao.
- El azúcar es de caña integral; aludimos de nuevo a los beneficios que este tipo de alimentos nos aporta.

PREPARANDO UN BROWNIE VEGETARIANO

- Las manzanas son de proximidad (en mi caso de Aragón); explicamos el motivo de esta elección, siendo este el menor coste ecológico del transporte cuando consumimos productos de proximidad.
- El aceite de oliva es virgen extra; esta elección se debe al beneficio de este tipo de aceite frente al obtenido con otro tipo de extracciones,
- La motivación de la elección de la leche vegetal viene dada especialmente por motivaciones éticas relacionadas con las características de la explotación animal. También haremos referencia al origen ecológica de la leche que hemos elegido.
- La margarina es No hidrogenada. No entramos a explicar el proceso de hidrogenización, sólo explicamos brevemente que este tipo de margarinas es una mejor elección cuando tratamos de cuidar nuestra salud.

PREPARACIÓN EN CLASE

- En un bol grande, mezclamos todos los ingredientes "secos" (azúcar, harina, cacao y levadura). Conforme hemos ido explicando las características de estos ingredientes, hemos ido sacando a a alumnos, que los han ido mezclando. Mostramos a la clase cómo va quedando la mezcla.
- La manzana la pela el profesor, por si acaso. En el vaso de la batidora, trituramos la manzana pelada junto a los dos vasos de leche y el de aceite. Esto lo pueden ir haciendo otros alumnos que van saliendo voluntarios.
- Mezclamos todo en el bol de modo que quede bien homogéneo. Otros alumnxs salen a hacerlo poco a poco. Mostramos la mezcla a los alumnxs.
- Metemos la mezcla en un molde de brownie alargado y previamente impregnado de margarina o aceite, para que no se pegue.

En este momento habrá pasado la hora de la que disponíamos, nos llevamos todo y decimos a los niñxs que más adelante probarán el bizcocho.

- Si el colegio dispone de horno, podemos meter la mezcla en ese horno precalentado a 180 grados. En mi caso no había horno. Se podía hacer en el microondas, pero no me fiaba mucho, así que hice una pequeña trampa; traje un brownie hecho de casa y me llevé la mezcla para hacerla después en mi horno.
- En el momento que creamos conveniente (recreo, fin de la jornada), repartimos el bizcocho entre los alumnos.