SESION 4

"¡Colorea la Vida!"

Una propuesta para familias inquietas ¡y confinadas!

By:

metamorfica

Transfórmate y el planeta cambiará contigo

www.metamorfica.info

Instagram carolinametamorfica

¡VAMOS A POR OTRA SEMANA!

Pasito a pasito vamos recorriendo el caminito

Haced un redoble de tamborrrr…
uy, no os oigo…
Repetimos: redoble de tamborrrr…

¡uau! Parar parar! Queme quedo sorda. ¡Ahora sí que sí os oí!

¿Adivináis que os traigo para hoy…?

¡ ay, los colores !

¿Qué haríamos sin colores?

¿Os imagináis un mundo sin colores? ¡Qué triste!

No, no, yo no quiero ni empezar a pensarlo...

Sería algo así:

No, no, no, un mundo sin colores no tiene sentido, qué triste... que se lo digan a Sofi, mira cómo se ha quedado sólo de pensarlo...

Venga... os lanzo ¡un reto familiar!

A la señal de "una, dos y tres" toda la familia tiene que escribir todos los colores que se os ocurran.

¡Todos los que conozcáis!

¿¿¿¿Preparad@s, list@s?????

¡¡"Una, dos y tres"!!

¿Qué?, ¿cuántos os han salido?

7?.... 15?..... 41?....

Pues os habéis quedado un poquito lejos...

porque los colores en el mundo son...

I N F I N I T O S

Si aún no sabes qué quiere decir esa palabra, puedes entenderlo pensando que de la mezcla de uno y otro color SIEMPRE sale uno nuevo, así que

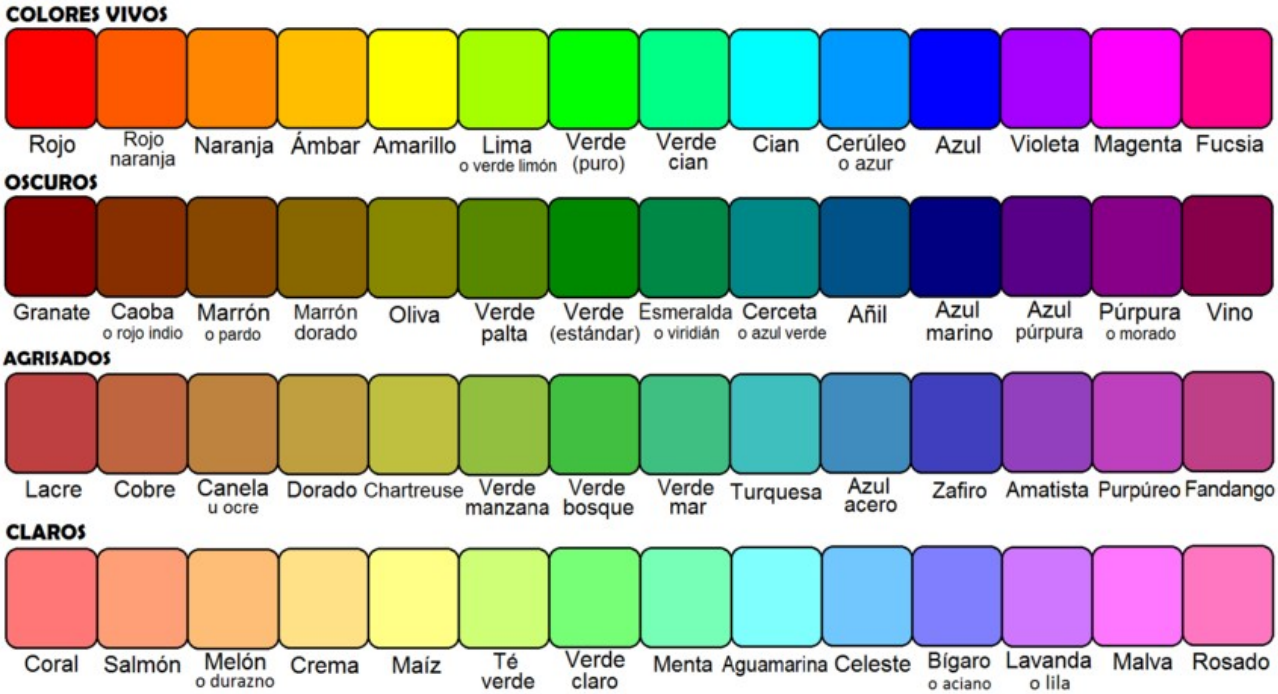
¡nunca se acaban!

Sí, esto es así hay infinitas combinaciones, pero si nos ponemos estrictos... son 56 los tipos de colores clasificados en España y otros países, y el resto son derivados de mezclar estos 56 colores entre sí.

A continuación podéis ver la tabla en la que se clasifican esos 56 colores y sus nombres. Si si, has oído bien,

¡que los colores tienen nombre! ¿quién lo iba a decir?

¡cómo hemos podido entendernos hasta ahora? jijiji



Si habéis puesto que los colores eran 3... ¡venga! Lo damos como correcto, porque seguro que habéis pensado en los

COLORES PRIMARIOS

Que son los únicos que no pueden conseguirse mezclando otros. ¡Son auténticos en sí mismos!

Estos son:

Mmmm, no, no te lo cuento,

mejor te cuento un cuento para que los conozcas....

¡Ahí va!

Es el cuento de los PINTARATONES

Pincha AQUÍ

¿AHORA SÍ QUE TE HA QUEDADO CLARO VERDAD?

Los colores primarios son el azul, el rojo y el amarillo.

De esos tres colores y de los que salen al mezclarlos obtenemos tooooodos los demás.

¡Qué locura!

Los colores existen en la Naturaleza desde el comienzo de los tiempos y los seres humanos siempre hemos tratado de imitarlos desde el comienzo de los tiempos también.

Pero, a veces no nos sale muy bien... y para obtener colores bonitos e intensos... cargamos al medio ambiente con químicos para producirlos, o al ser artificiales nos crean alergias alimenticias y daño en la piel.

¡Pero siempre hay una solución para todo en esta vida!

Y la que hoy os traigo es ¡divertida y rica!

- Pinturas con verduras y frutas

- Colorante alimentario natural para postres

Pinturas con verduras y frutas

Lo normal en la pintura es que se quede en el papel o en el objeto que estemos pintando, pero ya sabemos que esto no siempre es posible y acaba diseminada por la ropa, la piel y la casa.

El contacto continuado con diferentes químicos puede producir alergias y dificultar los momentos de disfrute y creatividad de los peques con sus obras.

Es por ello que aquí os traemos la receta para crear vuestras propias pinturas naturales. Sus colores son mucho más suaves que los colores intensos a los que estamos acostumbrados pero tienen la magia de venir de frutas y verduras y además no ensucian nuestro planeta.

MATERIALES:

- para sacar color naranja: zanajorias
- para sacar color amarillo: piña
- para sacar color verde: espinacas o perejil
- para sacar color rojo: remolacha
- para sacar color morado o azul: lombarda
- ¼ de una taza de agua

- Botes con tapa para cada uno de los colores (puedes reutilizar los botes que tienes guardados de mermelada y otros alimentos)

PASOS:

1. Corta todas las verduras en trocitos. La que son de hoja pueden trocearla con la mano los más peques de la casa. Cuanto más pequeñito esté todo cortado mejor se hará la pintura. ¡ah! Y muy importante... no mezcles los colores. Coloca cada verdura o fruta en un plato.

2. Las hervimos a fuego lento. En cada cazo ponemos ¼ de taza de agua para que se hiervan las frutas y verduras, cada una en su recipiente.

3. Cuando ya estén bien blanditas y veamos que el agua que sobra de la cocción se ha coloreado, ya podemos retirarlas del fuego. A continuación las pasamos por la batidora junto con el jugo que haya quedado en la olla también. Cada vez un color.
*Consejo, si está muy denso, añadir un poquito más de agua para que no se estropee la batidora.

4. Con ayuda de un colador vamos a quitar los grumos gordos que hayan quedado. Removemos con una cuchara para aprovechar todo lo que podamos la pasta que se ha creado.

5. Vierte cada color ya filtrado en su tarro correspondiente.

6. Déjalos enfriar

7. ¡ A PINTAR!

Para conservar tus pinturas en buen estado sólo tienes que asegurarte de que cierras bien la tapa de los botes y meterlos en la nevera. Y estarán listas para ser usadas siempre que las necesites. Y si te quedas sin algún color... ¡pues ya sabes cómo hacer más!

También puedes experimentar y mezclarlos para ver qué otros colores consigues, como hicieron los ratones, ¿recuerdas?

Os dejo el enlace al vídeo donde podéis ver cómo se hace cada paso, además una demostración de como quedan los dibujos de bonitos pintados con Naturaleza.

La persona que ha creado este vídeo ha compartido esta idea en muchos colectivos, ayudando a much@s niñ@s que no pueden acceder tan fácilmente a las pinturas para crear sus propios colores.

Se llama Michelle Rosenstock

Colorante alimentario natural para postres

En general los colorante alimentarios dejan muy bonitos nuestros postres, pero no aportan ningún valor nutritivo. Además a pesar de ser inocuos, pueden tener efectos secundarios si se consumen con mucha frecuencia.

En este estudio que os enlazo AQUÍ aparece la relación de algunos colorantes con hiperactividad, alergias o genotixicidad. Mejor consumirlos en pocas cantidades...

Pero si queremos hacer un postre especial y llamativo en colorido, ¡ tenemos alternativas naturales y caseras!

¡Vamos allá!

MATERIALES

- Licuadora-batidora
- Tamiz fino
- Zanahoria
- Espinacas

- Frambuesas
- Lombarda
- Mango
- Moras
- 1 cacerola
- Agua
- Bicarbonato de sodio

PASOS PATA CADA COLOR

- Tinte verde y naranja

Corta la zanahoria (naranja) o la espinaca (para sacar el verde) en trocitos muy pequeños, añádelos a la batidora con media taza de agua y bate. Pasa la mezcla por un tamiz o colador muy fino para eliminar las fibras y ¡ya lo tienes!

- Tinte azul

Parte media lombarda en trozos no muy grandes. En una cacerola los hervimos con un poquito de agua y la cocinamos a fuego medio durante sólo 10 min. Cuando el agua ya esté muy púrpura sacamos la col y nos quedamos sólo con el líquido. Lo colocamos en otro recipiente transparente y le añadimos media cucharadita de postre de bicarbonato de socio, mezclar....

Y ¿¡qué ha pasado!?

Resulta que el jugo de la lombarda es un poco chivato... No puede evitar delatar a las sustancias que son muy ácidas, como el vinagre, o poco ácidas como el azúcar.

El bicarbonato es muy poco ácido, y cuando lo juntamos con el zumo de la lombarda nos los indica cambiando de color, pasando de morado intenso a AZUL

- Tinte rojo

Cogemos las fambruesas y las pasamos por la licuadora. Y como en los otros casos colamos la masa resultante para eliminar las fibras.

- Tinte amarillo

Pelamos el mango y lo picamos en trozos pequeñitos. De nuevo lo licuamos y tamizamos para quitar tropezones.

- Tinte morado

Mismo procedimiento, esta vez con las moras.

¿Habéis visto qué súper sencillo y rápido?

Y lo mejor de todo es que aportamos a nuestros postres todos los beneficios alimenticios de estas frutas y verduras.

Además podéis experimentar mezclándolos entre sí o hacer nuevos colores con cualquier otra fruta de colores llamativos, obteniendo nuevos colorantes; fresas, melocotón, hijos rojos, cáscara de limón, naranja, canela, cúrcuma...

¡las posibilidades son muchas!

- Conservación

Lo mejor es hacer poquita cantidad de colorante y congelarlos en cubiteras, para así poder tener minidosis para cada postre.

Y... colorín colorado...

¡esta actividad se ha terminado!

Pero si os quedáis con ganas de más...

¡Cuento viene, cuento va!

La Consejería de Cultura de Madrid ha creado un espacio de cuentacuentos durante el confinamiento, y cada día alguien hay contando maravillosas historias.

Esta iniciativa se llama:

CUENTO DE CADA TARDE

y en **este enlace** podéis escuchar todos los cuentos

Yo os traigo éste:

"El regalo"

Contado por la compañía Primigenius que se dedican al fomento de la animación a la lectura en coles, bibliotecas, teatros...

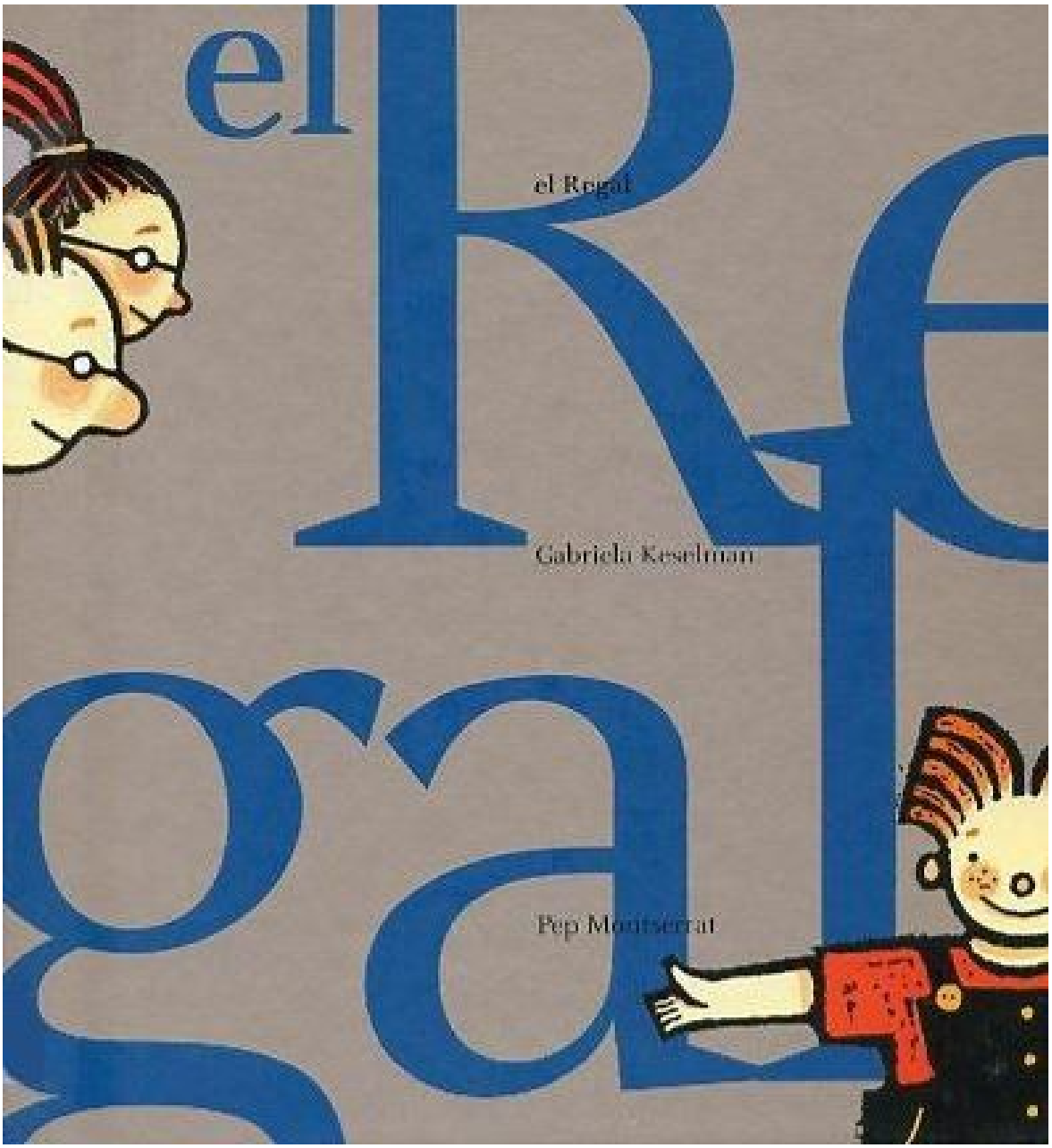
Podéis encontrarles en www.primigenius.es y en su facebook.

Y sin más dilación, ¡que empiece la actuación!

"El Regalo"

GABRIELA KESELMAN

Ed: La Galera



Pincha AQUÍ para verlo

FELIZ SEMANA FAMILIAS

COLORIDAS