

Propostes educatives

- 1) Sortir a la botiga agroalimentària local per comprar productes de temporada amb una senalla.
- 2) Visitar l'arbre i la caixa de cultiu, per observar, olorar i tocar els productes de temporada.
- 3) Dibuixar, pintar i retallar melons i carbassons i col·locar-los a la caixa de cultiu.
- 4) El carbassó té una flor ben cridanera: observar-les, olorar-les... i fer un ram per col·locar a l'aula.
- 5) Fer pots sensorials amb les pipes de meló i comparar-los amb els de les cireres i els de llegums.
- 6) Fregar amb els dits fulles d'alfàbrega i olorar; triar un lloc a l'aula per col·locar l'alfàbrega, o trasplantar-la en jardineres o a l'hort, visitar-la i regar-la periòdicament.
- 7) Assecar les fulles d'alfàbrega (entre papers i/o al forn) i fer un sac de tela (coixinet) aromàtic.
- 8) Comparar els carbassons blancs i els carbassons verds, i també les diferents varietats de melons.
- 9) Bullir carbassons, tallar-los i/o ratllar-los, i tastar-los (sols i trempats amb oli d'oliva).
- 10) Provar diverses varietats de meló; tallar-los a trossos i/o triturar-los; provar-los sols i en batut.
- 11) Vigilar i observar cada dia els planters de l'horta, les jardineres i els testos; cuidar-los i regar-los.
- 12) Collir de l'horta els fruits i hortalisses madures, observar-les i repartir-les entre l'alumnat.

5 berenars saludables per dur a l'escoleta

1) Verdura

Carbassons de pobre amb llesca de pa integral.

2) Fruita

Macedònia de fruita local de temporada (cireres, albercoc, melicoto, prunes, meló, síndria).

3) Llegum

"Baba ganush" (hummus de cigró i albergínia al forn) amb tires escaldades de carbassó.

4) Lacti

logurt natural amb puré natural fruita Fora de Sèrie local i de temporada (madura).

5) Galetes casolanes

Flocs de civada (3/4 d'un got), crema de fruits secs (3 cullerades) i cacau (mesclar-ho tot, fer les galetes amb les mans mullades en aigua i coure-les al forn).

Contacte:

illesbalears@justiciaalimentaria.org



G CONSELLERIA
O AFERS SOCIALS
I ESPORTS
B DIRECCIÓ GENERAL
/ COOPERACIÓ

Escoletes Saludables i Sostenibles



Juliol

És temps de meló i carbassons,
i també treballarem l'alfàbrega

Treballam l'horta



“Darrere sa segada, no perdis s'espigolada”

Aquestes setmanes la feina es multiplica: eixarcolant les herbes no desitjades, encanyant i escapirolant algunes varietats de tomàtiguers, mantenint el correcte funcionament del reg... Maldant per totes aquestes tasques, però, no hem de deixar d'entregar estones a l'observació dedicada de l'hort, ara especialment per controlar l'estat fitosanitari dels cultius, que poden demanar intervencions preventives. La recol·lecció dels primers fruits saborosos de l'estivada ja ha començat, i el final és feliç si acaben dins el nostre plat.

Projecte destacat



“CUSTÒDIA AGRÀRIA”

La pagesia és una peça clau en la conservació del territori. El programa de Custòdia Agrària del GOB Menorca posa en valor el seu paper com a productors d'aliments i com a gestors de territori, i els reconeix com a aliats per a la preservació de la natura menorquina i la protecció de la biodiversitat. A través de l'Acord de Pràctiques Agràries Sostenibles, la finca es compromet a aplicar una sèrie de mesures en la seva gestió que en redueixen l'impacte ambiental negatiu, alhora que en maximitzen les repercussions positives i milloren la rendibilitat econòmica. Coneix les finques amb acord de custòdia i els seus productes a:

www.custodiaagraria.com



Recepta del mes

CARBASSONS DE POBRE

Ingredients

Carbassó, pa ratllat, all, julivert, sal i oli d'oliva verge.

Elaboració

1. Netejar els carbassons, sense retirar la pell, i tallar-los a rodanxes de ½ cm o a tires.
2. Bullir el carbassó durant 10 minuts; mentrestant, picar l'all i el julivert i mesclar-lo amb pa ratllat.
3. Escórrer el carbassó, col·locar-lo sobre un paper de forn en una safata, i escampar-hi a sobre la mescla de pa ratllat.
4. Regar amb un rajolí d'oli d'oliva verge, i coure a 180 °C fins que quedi daurat.

Senalla de temporada

Betarrave, bleda, carbassó, carxofa, ceba, cobrómbol, col kale, col lombarda, mongeta verda, pastanaga, patata, pebres, porro, raveguins, remolatxa, tomàtics; albercocs, cireres, maduixes, melicotons, melicotó pla, meló, peres, prunes, síndria.

Consulta el calendari de temporada a:
agroxerxa.menorca.es