

Propostes educatives

- 1) Visitar l'arbre i la caixa de cultiu per observar els productes de temporada; agafar-ne algun amb la senalla per dur-lo a l'aula.
- 2) Dibuixau una mandarina o una coliflor, retallau-les i col·locau-les a l'arbre i a la caixa de cultiu.
- 3) Sortida a la botiga agroalimentària local per comprar productes de temporada.
- 4) Observar, olorar, tocar els productes de temporada.
- 5) Pelar la mandarina; treure les flors de la coliflor. Tallar els productes per la meitat, observar-los i estampar-los amb pintura.
- 6) Mòbils amb pells (tires i motlles) i rodanxes de mandarina.
- 7) Esprémer la mandarina (i/o triturar-la) i tastar-ne el suc i el batut.
- 8) Fer melmelada de mandarina i tastar-la.
- 9) Fer infusió de pell de mandarina i tastar-la.
- 10) Provar la coliflor bullida (sola i trempada amb oli d'oliva); xafar-la amb una forquilla.
- 11) Comparar la coliflor blanca, groga i lila, el bròquil i el romanesco.
- 12) Fer farina amb les pells de mandarina (i utilitzar-la per al pot sensorial i la taula d'experimentació).
- 13) Dibuixar, pintar i retallar les fulles del mandariner i penjar-les a l'arbre.

5 berenars saludables per dur a l'escoleta

1. Macedònia de fruita i vegetals

Macedònia de plàtan, poma cuïta sense pell, trossos de mandarina pelada, rodanxes de pastanaga bullida i flors de coliflor bullida

2. Llegum

Hummus de cigrò: triturat de cigrò, tahina o sèsam, oli d'oliva, sal i comí. Es pot acompanyar amb pals de pastanaga bullida. Es pot menjar amb cullera o en un panet integral.

3. Amb lacti

logurt natural amb macedònia de fruita: trossos de plàtan, poma cuïta i mandarina pelada.

4. Amb ou

Truïta francesa, cubs de formatge tendre i tires (o palets) de pa integral.

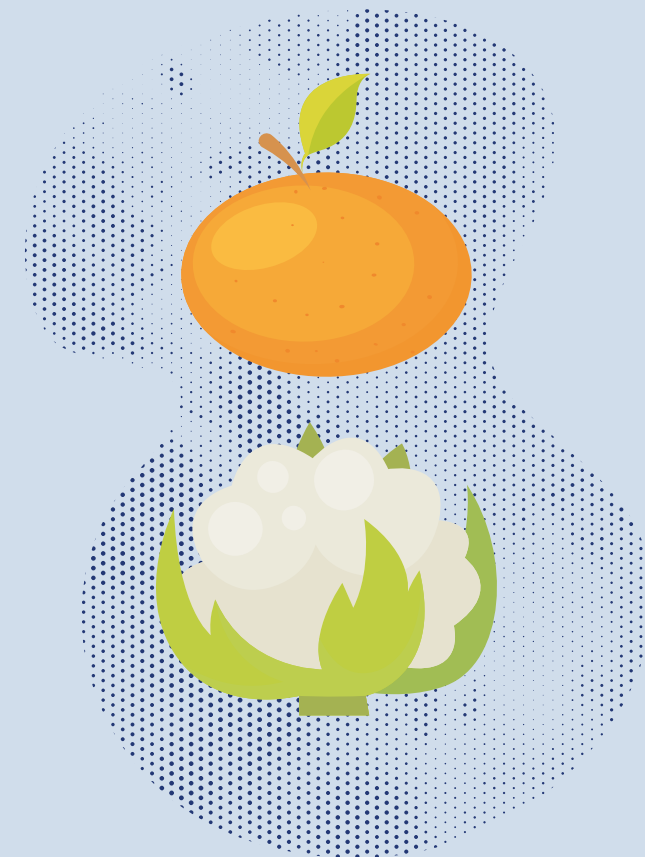
5. 'Panqueque' de mandarina

Batre 1 vermell d'ou, 100g de farina, ½ got de llet o beguda vegetal i 2 mandarines. Coure la massa en forma de 'tortitas' per ambdues cares. Es pot servir sola o amb un poc d'hummus o pasta de dàtil.

Contacte:

menorca@justiciaalimentaria.org

Escoletes Saludables i Sostenibles



Gener

Ara és temps de
mandarina i coliflor



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

Treballam l'horta



“Eixarcola bé els sembrats i els veuràs multiplicats”

Al gener, convé controlar les plantes ventureres no desitjades, els llimacs i els cargols, i desherbar la terra per començar a sembrar lletuga, endívia, ceba, algunes varietats de col, raveguí, xirivía i all.

Projecte destacat



“FORA DE SÈRIE”

És una campanya de sensibilització a favor de les fruites i verdures locals i ecològiques amb mides peculiars, colors heterogenis i formes cargolades, per evitar que es perdin i es malbaratin.

Coneix la campanya



Recepta del mes

RAOLES D'ENDÍVIA (ESCAROLA)

Ingredients:

1 endívia, 2 ous, 200 g de farina, 1 sobre de llevat, oli, cervesa, all i julivert.

Elaboració:

1. Tallau l'endívia a trossos petits i posau-la en un ribell.
2. Afegiu-hi una picada d'all i julivert, els ous, la farina i el llevat; mesclau-ho tot juntament amb un raig de cervesa fins a obtenir una pasta compacta.
3. Posau al foc una paella amb oli d'oliva i amb l'ajuda d'una cullera formau les raoles i deixau-les coure a banda i banda fins que estiguin daurades i cruixents.

Senalla de temporada

Api, bleda, bròquil, carabassa, ceba, coliflor, col lombarda, col verda, escarola, espinacs, lletuga, moniato, pastanaga, patata, porro, raves, raveguins, remolatxa, romanescó, xirivía; mandarina, poma de nadal, taronja.

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