

Propostes educatives

- 1) Visitar l'arbre i la caixa de cultiu, per observar els productes de temporada; agafar-ne algun amb la senalla i dur-lo a l'aula per observar-los, olorar-los i tocar-los.
- 2) Dibuixau i retallau taronges i fulles de taronger (o aconseguiu-ne de reals) i penjau-les a l'arbre.
- 3) Sortida a la botiga agroalimentària local per comprar productes de temporada.
- 4) Pelar la taronja; tocar i separar les branques de l'endívia.
- 5) Tallar la taronja per la meitat, observar-la i estampar-la amb pintura.
- 6) Fer mòbils amb pells (tires i motlles) i amb rodanxes de taronja.
- 7) Fer farina amb les pells de taronja (i utilitzar-la per al pot sensorial i la taula d'experimentació).
- 8) Dibuixar, pintar i retallar les fulles del taronger i penjar-les a l'arbre.
- 9) Esprémer la taronja (o triturar-la), fer-ne melmelada i infusió de la pell; tastar-ho.
- 10) Fer raoles (croquetes estofades) d'endívia i provar-les.
- 11) Explicar el conte d'El Ciuronet.
- 12) Pots sensorials amb ciurons crus.
- 13) Fer germinar ciurons crus en pots o en fundes de plàstic amb cotó humit, i trasplantar-los.
- 14) Provar els ciurons bullits; xafar-los amb una forquilla; triturar-los per fer hummus i tastar-lo.

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 cigró: triturat de cigró, 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



Febrer

Ara és temps de **taronja i endívia**, i també treballarem els **ciurons**



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

Treballam l'horta



“Errar per errar, val més primerenc que tardà.”

Hem d'anar pensant en l'estivada; ja estem a punt per fer els planters més primerencs: pebre i albergínia. Continuem atents al control de les plantes ventureres, per evitar la podridura dels nostres cultius actuals per l'acumulació d'aigua de pluja o de banyadura. Aquest mes és el millor per sembrar alls, a més de patates.

Projecte destacat



“AGROXERXA”

Base de dades en línia per donar a conèixer tots els aliments de la terra i el mar del sector primari de Menorca, associats als respectius llocs de producció, punts de venda i restaurants on es poden adquirir i consumir.

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

Bleda, bròquil, carabassa, ceba, col verda, col xorca, coliflor, col llombarda, endívia (escarola), espinacs, lletuga, moniato, naps, pastanaga, patata, porro, raves, raveguins, remolatxa, romanesc, xirivia; mandarina, poma, taronja.

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