

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. Observar-los, olorar-los i tocar-los.
- 2) Dibuixar i retallar llimones, i penjar-les a l'arbre.
- 3) Sortida a la botiga agroalimentària local per comprar productes de temporada.
- 4) Les pastanagues també tenen fulles... i algunes pastanagues, formes ben curioses; observem-les.
- 5) Fer un ram amb les fulles de les pastanagues.
- 6) Tallar la llimona per la meitat, observar-la i estampar-la amb pintura; ratllar la pell.
- 7) Fer mòbils amb pells (tires i motlles) i amb rodanxes de llimona.
- 8) Fer farina amb les pells de llimona (i utilitzar-la per al pot sensorial i la taula d'experimentació).
- 9) Esprémer la llimona i liquar la pastanaga; tastar els suc.
- 10) Provar la pastanaga bullida (sola i trempada amb oli d'oliva); tallar-la i xafar-la amb coberts.
- 11) Estampar les mans amb color taronja com si fossin pastanagues i enganxar-hi les fulles reals.
- 12) Explicar el conte de la pastanaga.
- 13) Fer galetes de llimona, i bolles de pastanaga, ametla i orellanes triturades, i provar-les.

5 berenars saludables per dur a l'escoleta

1. Verdura

Tires i flors especiades (romaní, orenga, tem) de pastanaga i romanesco al forn, amb hummus de llentia o cigrò per mullar (portar-ho en pots diferents).

2. Llegum

Mesclat de llegums (fesols, ciurons o llenties) amb patata bullida i oli d'oliva.

3. Amb lacti

Brossat amb melmelada casolana i/o orellanes triturades.

4. Amb ou

Panet integral amb oli d'oliva i remenat d'ou.

5. Pastís de pastanaga

Triturar 4 pastanagues, 4 dàtils o orellanes i 4 ous. Afegir 150g de farina d'ametla i una cullerada de llevat en pols. Enfornar 40 minuts a 180°C.

Contacte:

illesbalears@justiciaalimentaria.org

Escoletes Saludables i Sostenibles



Març

Aquest mes treballarem la llimona i la pastanaga



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

Treballam l'horta



“Cavant endinset, fan fugir es fred”

La primavera s'atraca i, amb l'arribada dels primers dies de calor, algunes de les hortalisses del nostre hort espigaran. Hem de continuar fent les feines de manteniment, però també les darreres collides. La ceba porrera o de grell, les lletugues i les endívies, per exemple, prest faran inflorescències. També ha arribat el moment de ben planificar l'estivada i decidir com ens en proveirem dels cultius: si feim des d'ara els nostres propis planters o si en comprem d'aquí a poques setmanes.

Projecte destacat



“DONA-LI LA VOLTA: TRIA LA CARN BEN FETA”

És una campanya per sensibilitzar sobre els impactes negatius ambientals, socials, econòmics i sanitaris, tant al nord com al sud global, de la producció industrial de carn i el seu consum excessiu. A la vegada, pretén generar canvis d'hàbits alimentaris cap a un consum més racional de carn i que aquesta provengui d'iniciatives ramaderes locals i sostenibles.

Coneix la campanya



Recepta del mes

CREMA DE PASTANAGA, XIRIVIA I ROMANÍ

Ingredients:

5 pastanagues, 1 xirivía, 1 ceba, 4 branques de romaní fresc, 2 tasses de llet o beguda vegetal, sal, oli d'oliva verge i aigua.

Elaboració:

1. Rentau les verdures i tallau-les a daus.
2. Sofregiu la ceba amb oli d'oliva fins que quedi transparent; afegiu la xirivía i les pastanagues. Remanau i deixau coure.
3. Incorporau el romaní trossejat i aigua; salau i deixau-ho bullir durant 10 minuts.
4. Triturau-ho afegint-hi llet o beguda vegetal a gust fins a obtenir la textura desitjada.

Senalla de temporada

Bleda, bròquil, carabassa, ceba, col verda, col xorca, coliflor, col llombarda, endívia (escarola), espinacs, fesols, lletuga, llimones, naps, pastanaga, patata, porro, raves, raveguins, remolatxa, romanesco, xirivía.