

# 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, ensumar-los i tocar-los.
- 2) Dibuixar i retallar carxofes, i col·locar-les a la caixa de cultiu.
- 3) Sortida a la botiga agroalimentària local per comprar productes de temporada.
- 4) Fregar amb els dits una fulla de menta i olorar; triar un lloc a l'aula per col·locar la menta, trasplantar-la en jardineres o a l'hort, visitar-la i regar-la periòdicament.
- 5) Assecar les fulles de menta (entre papers o al forn) i fer un sac de tela (coixinet) aromàtic.
- 6) Fer una infusió de menta fresca i tastar-la.
- 7) Tallar la carxofa per la meitat, observar-la, pintar-la i estampar-la (flors de Sant Jordi amb carxofa).
- 8) Bullir carxofes senceres, treure-li les fulles i tastar-ne els cors (sols i trempats amb oli d'oliva).
- 9) Elaborar polos de gel de llimona, menta i mel i tastar-ho.
- 10) Tastar les maduixes; tallar-les a trossos o triturar-les, mesclar-les amb iogurt natural i tastar-ho.
- 11) Fer una fondue de xocolata negra per mullar maduixes, o bombons de maduixa i xocolata negra.

## 5 berenars saludables per dur a l'escoleta

### 1. Verdura

Bullit de coliflor blanca, coliflor lila, bròquil i cors de carxofa amb oli d'oliva verge i/o gratinat amb un poc de formatge de Menorca.

### 2. Fruits secs

Paté casolà de fruits secs i carxofa (cors de carxofa, ametlles –o farina d'ametlla–, oli d'oliva i aigua a gust) amb tires de pa integral i/o de pastanaga bullida.

### 3. Lacti

Iogurt natural amb crema de maduixa (maduixes triturades) i mel de Menorca (o pa integral amb formatge tendre, crema de maduixa i mel).

### 4. Llegum

Croquetes de ciuró i carxofa (cors de carxofa al forn picats, ciurons triturats i farina per lligar; mesclar-ho tot, refredar a la nevera, donar forma a les croquetes i coure al forn).

### 5. Ou

Greixera de formatge (mesclar i enforar 160g de formatge tendre ratllat, 1 ou batut i un trosset de pa mullat en llet).

Contacte:

[illesbalears@justiciaalimentaria.org](mailto:illesbalears@justiciaalimentaria.org)

# Escoletes Saludables i Sostenibles



## Abril

És temps de **maduixes i carxofes**,  
i també treballarem la **menta**



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

## Treballam l'horta



“Planta, sembra i cria, i viuràs amb alegria”

L'abril ens convoca a moltes feines hortícoles, a un canvi. D'una banda, a la retirada dels cultius d'hivern que els pròxims dies espigaran i hauran completat el seu cicle: bleda, espinac, ceba porrera, col, coliflor, bròquil... De l'altra, a la sembra de les hortalisses d'estivada: tomàtic, albergínia, pebre i carabassó, per exemple i per començar. En altres casos (meló, síndria, mongeta...), podem esperar que la terra s'encalenteixi un poc més. Tanmateix, des d'ara hem d'anar reservant l'espai necessari.

## Projecte destacat



“GUIA DE MALBARATAMENT ALIMENTARI”

Recull de propostes per reduir i prevenir el malbaratament alimentari. Inclou cinc decàlegs destinats a 5 àmbits del cicle alimentari: sector agrari, comercialització, hostaleria, restauració col·lectiva i llars.

Coneix la campanya



## Recepta del mes

### PATÉ DE CARXOFA

#### Ingredients:

250g de cors de carxofa, 125g de fruits secs o llavors (o farina de fruits secs –per exemple, ametlles i/o pipes de carbassa), un trosset d'all cru, 1-2 cullerades d'oli d'oliva verge, menta fresca (o espècies a gust: orenga, comí, anís...) i aigua per aconseguir la textura desitjada.

#### Elaboració:

1. Saltejar els cors de carxofa o coure'ls al forn.
2. Mesclar les carxofes amb els fruits secs (sencers o en farina), una fulla petita de menta, l'all i l'oli d'oliva.
3. Triturar la mescla afegint un poc d'aigua fins aconseguir la textura desitjada.

Es pot menjar amb cullera, com a companatge o amb bastonets de pa o d'hortalisses bullides.

## Senalla de temporada

Bleda, bròquil, carabassa, carxofes, ceba, col, coliflor, col kale, faves, fesols, llombarda, escarola, espinacs, lletuga, naps, pastanaga, patata, porro, raves, raveguins, remolatxa; maduixa, llimona.

Consulta el calendari de temporada a:

[agroxerxa.menorca.es](http://agroxerxa.menorca.es)