

# 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 cireres i penjar-les a l'arbre.
- 4) Fer pots sensorials amb mongetes blanques i comparar-los amb el de cigrons.
- 5) Les remolatxes també tenen fulles: fer-ne un ram per col·locar-lo a l'aula.
- 6) Tallar la remolatxa (betarrave) per la meitat, observar-la i estampar-la sobre paper.
- 7) Lliurar la remolatxa i utilitzar el suc per pintar amb pinzell i/o per tenyir paper.
- 8) Bullir remolatxa, ratllar-la i tastar-la (sola i trempada amb oli d'oliva).
- 9) Observar les cireres, manipular-les, xafar-les i tastar-les (treure prèviament el pinyol).
- 10) Fer pots sensorials amb pinyols de cirera.
- 11) Fer germinar les mongetes crues en pots o en fundes de plàstic amb cotó humit, i trasplantar-les.
- 12) Provar les mongetes bullides; xafar-les amb una forquilla; triturar-les per fer hummus i tastar-lo.
- 13) Elaborar pa de remolatxa, hummus de remolatxa (amb cigró o mongeta blanca) i batut de mongeta blanca (amb llet o beguda vegetal i canyella), i tastar-ho tot.

## 5 berenars saludables per dur a l'escoleta

### 1) Fruita

Macedònia de cireres i plàtan.

### 2) Pa

Pa de remolatxa amb crema (natural o sense sucre) de cacauet.

### 3) Lacti

Brossat (o crema de brossat -triturat) amb cireres (a trossos o triturades); endolcir-ho amb panses o pasta d'orellanes o de dàtil.

### 4) Llegum

Hummus de mongeta blanca (amb fruits secs o llavors), amb pals de pastanaga bullida.

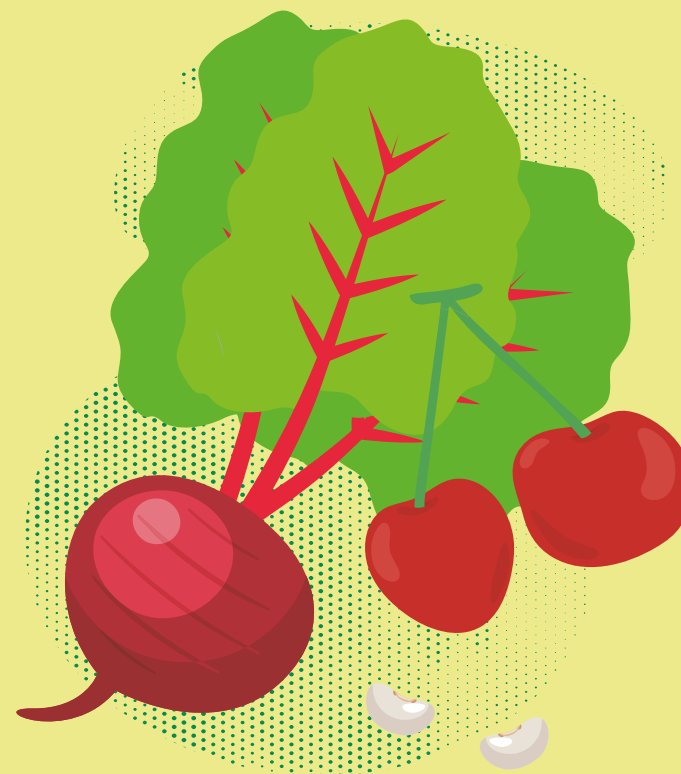
### 5) Ou

Truita de mongeta blanca (provar-la de fer també amb fulles de remolatxa bullides).

Contacte:

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

# Escoletes Saludables i Sostenibles



## Maig

És temps de **cireres i remolatxes**, i també treballarem la **mongeta blanca**



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

## Treballam l'horta



“Pel maig, cada dia un raig”

La primavera ja està proclamada i ha arribat amb tota la seva esplendor. Aquest mes és el darrer de referència per acabar les sèmbrs de l'estivada de les acolorides hortalisses de temporada: tomàtic, pebre, albergínia, mongeta, síndria, meló, carabassa, carabassó i tantes altres. Si, com diu el refrany, plou, després convé rapar la terra fent una cavadeta per retenir l'aigua i afavorir, així, el creixement dels nostres cultius. No deixem perdre, d'altra banda, l'oportunitat de gaudir dels pol·linitzadors que visiten el nostre hort!

## Projecte destacat



“CAMPANYA 25 GRAMS”

Aquesta campanya agafa el sucre com a exemple paradigmàtic del model agroalimentari actual, per mostrar què s'amaga darrere aquest producte des de la producció fins al consum: impactes ambientals i socials, problemes de salut, així com pèrdua de sobirania alimentària als països productors.

Coneix la campanya



## Recepta del mes

PA DE REMOLATXA (BETARRAVE)

### Ingredients:

150g de remolatxa, 120g de farina (de xeixa, espelta, civada, etc.), 5g de llevat, 60g d'aigua, 20g d'oli d'oliva, sal.

### Elaboració:

1. Netejar, pelar (si cal) i bullir la remolatxa; i triturar-la amb l'aigua i l'oli.
2. Mesclar la farina, el llevat i la sal, i afegir-hi la pasta de remolatxa; treballar fins a obtenir una massa manejable.
3. Deixar fermentar durant al menys una hora.
4. Tornar a amassar; elaborar bolles de mida desitjada i deixar-les reposar 30 minuts més.
5. Coure els panets al forn preescalfat durant 20 minuts.

## Senalla de temporada

Bleda, carabassa, carbassó, carxofa, ceba, col, col kale, endivia, espinacs, faves, fesols, lletuga, naps, pastanaga, patata, porro, raveguins, remolatxa; llimones, maduixes.

Consulta el calendari de temporada a:

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