

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 figues, fulles de figuera i tomàtics i col·locar-ho a l'arbre i a la caixa de cultiu.
- 4) Agafar fulles de figuera i penjar-les a l'arbre.
- 5) Aconseguir diverses varietats de tomàtics i de figues, i observar-les; tallar-les per observar l'interior.
- 6) Tallar i xafar els tomàtics i les figues; tastar-ho (els tomàtics, també amb oli d'oliva verge i sal).
- 7) Fer pots sensorials amb lleties seques (i amb diferents varietats) i comparar-los amb els pots d'altres llegums.
- 8) Fer germinar les lleties seques en pots o en fundes de plàstic amb cotó humit, i trasplantar-les.
- 9) Tastar les lleties bullides, manipular-les, triturar-les per fer hummus o puré i tastar-ho.
- 10) Elaborar melmelada tant de tomàtic com de figa.
- 11) Explicar el conte de "La lletia viatgera".
- 12) Vigilar i observar cada dia les jardineres i els testos de l'escola; cuidar-los i regar-los.
- 13) Preparar la terra de l'hort i de les jardineres, per sembrar planters d'hortalisses de tardor i d'hivern.

5 berenars saludables per dur a l'escoleta

1) Verdura

Tomàtics xerri de diferents colors (grocs, taronges i vermells), amb cubs de formatge tendre, ou dur i olives.

2) Fruita

Figues, raïm i trossets de formatge curat.

3) Llegum

Entrepà integral amb paté de lleties (lleties, tahin o fruits secs, polsim de corní, oli i sal).

4) Lacti

Brossat amb figat casolà.

5) Coca amb tomàtics o amb sofrit

Contacte:

illesbalears@justiciaalimentaria.org



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

Escoletes Saludables i Sostenibles



Setembre

És temps de figues i tomàtics, i també treballarem les lleties

Treballam l'horta



“En haver mesurat, saben quantes n’han fetes”

L'estivada haurà anat bé o malament, però ja arriba al final; així i tot, encara podem fer algunes bones collites d'hortalisses d'estiu. Amb el setembre comença el nou any agrari, i és temps de combinar el manteniment de l'hort actual amb les feines prèvies a la sembra dels cultius de tardor. Convé aprofitar, idò, les pluges d'aquestes setmanes per ben preparar la terra. Prest hi haurem de posar patata, fava, lletuga, endívia, bleda, col, ceba i ceba porrera. Si volem fer els nostres propis planters, ara és un excel·lent moment per començar!

Projecte destacat



“Banc de Llavors de Varietats Locals de Menorca (BLVLM)”

L'Associació de la Producció Agrària Ecològica de Menorca (APAEM) custodia la col·lecció de conservació i multiplicació de varietats d'hortalisses, cereals, lleguminoses i farratgeres de l'illa. Les varietats locals, més adaptades al territori, són més resilientes davant el canvi climàtic

<https://agroxerxa.menorca.es/Contingut.aspx?IdPub=9329>



Recepta del mes

COCA AMB TOMÀTICS

Ingredients

Mig got d'aigua, mig got d'oli d'oliva verge, farina de blat xeixa, sal, pa ratllat, sucre, orenga i tomàtics.

Elaboració

1. Mesclar l'aigua, l'oli i la sal, i afegir farina fins obtenir una massa manejable
2. Estendre la massa en una safata de forn.
3. Tallar els tomàtics a rodanxes fines, col·locar-les sobre la massa i, damunt cadascuna, afegir un polsim de pa ratllat, sucre, sal i orenga
4. Coure al forn

Senalla de temporada

Albergínia, bleda, carabassa, ceba, cobrómbol, lletuga, moniato, pastanaga, patata, pebres, tomàtic, caquis, figues, gínjols, magrana, melicotó, meló, peres, poma, prunes, raïm.

Consulta el calendari de temporada a:

agroxerxa.menorca.es