

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 caquis i carabasses, i col·locar-los a l'arbre i a la caixa de cultiu.
- 4) Observar les diferents tipologies de carabasses que existeixen.
- 5) Organitzar un «bianoti-poti» familiar amb carabasses.
- 6) Fer pots sensorials amb les pipes de carabassa i comparar-los amb els altres amb pinyols.
- 7) Bullir carabassa, tallar-la i/o ratllar-la, i tastar-la (sola i trempada amb oli d'oliva).
- 8) Tastar els caquis; tallar-los a trossos i/o triturar-los.
- 9) Elaborar conserves, com melmelada i almívans, tant de carabassa com de caqui.
- 10) Fer un pastís de carabassa, o preparar bunyols de carabassa per Tots Sants.
- 11) Vigilar i observar cada dia les jardineres i els testos de l'escola; cuidar-los i regar-los.
- 12) 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

Escalopes de carabassa.

2) Fruita

Caqui amb cullera i macedònia d'altres fruites de temporada (meló, pera, magrana...).

3) Llegum

Hamburguesa de llenties (picar 100g de llenties bullides amb 100g de verdures saltejades; corregir la textura amb farina; arrebossar les hamburgueses i coure-les).

4) Lacti

Panet integral amb oli d'oliva verge extra i formatge tendre.

5) Bunyols de carabassa amb un poc de mel de Menorca

Contacte:

illesbalears@justiciaalimentaria.org

Escoletes Saludables i Sostenibles



Octubre

És temps de caquis i carabasses



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

Treballam l'horta



“Qui vol entendre aquest art, ha de dur barret d'espart”

El Sant Miquel a Nadal ja és aquí! Les nits són tant com va més fredes i els dies més curts, i és ara que ens veurem obligats a donar per acabats els cultius d'estiu que encara sobreviuen. Iniciem un nou cicle que demana arromangar-se per plantar l'hort d'hivern, i ho hem de fer havent preparat la terra. És temps de posar hortalisses de fulla: lletuga, endívia, bleda i espinac. Si encara no ho hem fet, també és un bon moment per a bulbs i tubercles: cebet, ceba porrera, porro, pastanaga, raveguí i rave. Igualment, és el mes ideal per sembrar julivert.

Projecte destacat



“Defensem defensores i defensors”

Justícia Alimentària, juntament amb l'Associació Catalana d'Enginyeria Sense Fronteres i les seves organitzacions locals d'Hondures, El Salvador, Nicaragua i Guatemala, han posat en marxa la campanya «Defendamos a Defensoras y Defensores», una iniciativa que té com a objectiu crear consciència en la població per defensar i donar suport a les persones que alcen la veu per preservar la vida i els béns naturals als seus territoris.

<https://justiciaalimentaria.org/campanya/defendamos-a-defensoras-y-defensores/>



Recepta del mes

PATÉ D'ALBERGÍNIA

(Baba ghanouse o Mutabal)

Ingredients

2 Albergínies, 2-3 cullerades de tahina (o llavors de sèsam), 1 iogurt natural, 1 all, 1 cullerada oli d'oliva verge, 1 cullerada de suc de llimona, 1 polsim de comí molt i sal.

Elaboració

1. Netejar les albergínies, tallar-les a la meitat, escaldar-les 3 minuts.
 2. Col·locar les barques d'albergínia a una safata de forn, per coure-les durant 25 minuts.
 3. Pelar les albergínies cuites, mesclar-les amb la resta d'ingredients i triturar; afegir un poc d'aigua si queda massa espès.
- Menjar amb cullera, amb pals d'hortalisses o de pa integral o com a companantge.

Senalla de temporada

Albergínia, beta-rave, bleda, carabassa, ceba, espinacs, lletuga, mongeta verda, moniato, pastanaga, patata, raveguins, tomàtic, caquis, figues, gínjols, magrana, meló, poma, raïm.