

Nome actividade: Da horta á mesa

Nivel: Ed. Infantil e Primaria

Temática: Ciclo dos cultivos (plantación, coidado, colleita e consumo)

OBXECTIVOS

- Facer ao alumnado partícipe de todas as fases de cultivo de alimentos, dende a plantación ata o consumo.
- Aprender sobre o ciclo de vida das plantas que consumimos e de onde veñen os alimentos.

DESENVOLVEMENTO

Nesta ficha achéganse varios cultivos que son de fácil coidado e rápido crecemento, para poder facer a actividade case en calquera época do curso escolar.

En cada ficha se inclúe información sobre o cultivo (plantación, coidados....) e ideas para o seu consumo, unha vez colleitado.

Este tipo de fichas poden replicarse con outros cultivos e así ir creando para escola un caderno de cultivos que poida ser compartido entre o persoal docente.

CULTIVO: LEITUGAS

Época de cultivo:

Todo o ano (dependendo da variedade)



Como plantar:

Podemos plantar a plántula directamente na terra, ou facer nós todo o proceso e xerminar as sementes para logo transplantar. Para sacar sementes temos que deixar que a leituga saque a flor e seque ben. Unha vez recollemos as sementes da flor, gardámolas nun lugar seco e escuro ata que a precisemos.

Cando vaiamos plantar, metemos a semente en sustrato nun semilleiro, mellor con lúa crecente, a a regamos ben procurando que esté a terra sempre húmida (pero non empapada) e nun lugar escuro.

Unha vez saen os “cotiledóns” (as primeiras follas), poñemos nun sitio cálido, con luz e a resguardo do aire. O transplante realizarase despois de 30/40 días ou cando teña 6 u 8 follas.

Coidados:

Débese regar con coidado e non empapar a terra para evitar enfermidades. Se o tempo axuda, nun mes teremos a leitugas listas para comer.

RECEITA: SAQUIÑOS DE LEITUGA

Ingredientes:

- Ovos
- Atún
- Maionesa
- Follas de leituga

Tempo de preparación:

30 minutos

Elaboración:

Cocemos os ovos e picamos.

Engadimos o atún e a maionesa e removemos todo para que quede ben integrado.

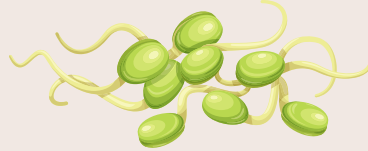
Collemos unha folla de leituga (ou parte dela se é mo grande e recheamos coa mezcla). Pechamos a folla facendo un saquiño. Podemos axudarnos cun paliño para pechalo.

CULTIVO: XERMINADOS

Os xerminados son o alimento vivo máis antigo e poden facer moito ben á saúde. Comer sementes xerminadas é comer vida. Son ricas en enzimas, clorofila, aminoácidos, minerais, vitaminas e oligoelementos vivos. Son ideais para correxir as carencias da alimentación moderna e o mellor é que son súper fáciles de facer (e moi rápidos!).

Época de cultivo:

Todo o ano.



Como plantar:

Os xerminados poden ser de moitos tipos de sementes: legumes (lentellas, garavanzos, guisantes...), cereais (alfalfa, xirasol, millo...) ou verduras e hortalizas (brécol, col lombarda, porro, raviño, berro ou rúcula).

Poñemos as sementes nun bote de cristal con sustrato, cubrimos ben as sementes e regamos. Debemos manter a terra húmida durante o proceso de crecemento. Pasados entre 4 e 7 días, xa se poden comer (aínda que o tempo pode variar según o tipo de semente). Para recolectalos, se poden cortar cunha tesoir.

Coidados:

Regar con coidado (non enchoupar), poñer nun lugar luminoso pero que non reciban moita luz directa.

USOS

Non fai falta cociñalos. Unha vez recolectados pódense empregar en: bocadillos, ensaladas, en pizzas ou mesturados con iogur e froitas.