

“TREBALLEM AMB VARIETATS TRADICIONALS DE L’HORTA DE LLEIDA”



Agenda 21 Escolar de Lleida
Regidoria de Medi Ambient i Horta
Curs 2012-2013

Les varietats tradicionals locals

Les **varietats tradicionals locals** són varietats que han estat conreades pels agricultors durant segles, que s'han adaptat a les condicions de la seva àrea d'utilització tradicional i que han sobreviscut al pas del temps a base de traspasar el material de sembra de pares a fills.

Malgrat això, en molts casos aquestes varietats s'han vist desplaçades per altres varietats comercials intensives.

- **Com han conreat els pagesos aquestes varietats?**
- **Com han passat de pares a fills?**
- **A quines condicions s'han adaptat aquestes varietats?**
- **Quines altres varietats hi ha ara? Com són?**

Les **varietats locals** presenten molts avantatges:

- Més adaptades a les condicions de cultiu de Lleida
 - Tenen usos i qualitats específics que diversifiquen la base alimentària
 - Tenen diferent sabor, aroma i gust
 - Són altament nutritives
 - Contribueixen a mantenir els coneixements agrícoles tradicionals
 - Augmenten la biodiversitat de l'agrosistema
 - Afavoreixen el desenvolupament de l'economia local.
-
- **Quins nutrients hi trobem, en aquesta hortalissa?**
 - **Com es cuina?**
 - **Què vol dir la biodiversitat agrícola?**
 - **Quina importància econòmica té l'Horta de Lleida?**

A Lleida, les **varietats locals** són un recurs de gran valor ambiental i un element d'**identitat del territori**, de la **cultura**, la **història** i la **gastronomia** de l'**Horta de Lleida**.



“TREBALLEM AMB VARIETATS TRADICIONALS DE L’HORTA DE LLEIDA”

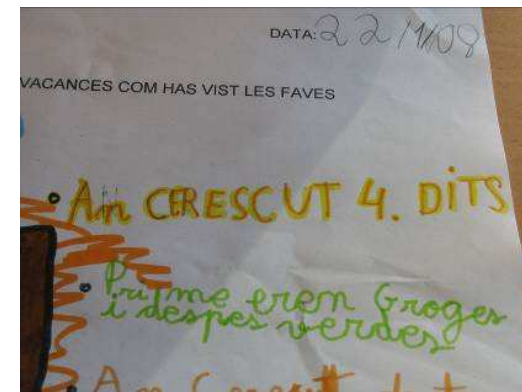
Algunes propostes...



**Seguir cultius
al llarg del curs
escolar
(i varietats)**



- Formulació i comprovació d'hipòtesis
- Observació i registre d'informació
 - Escrit
 - Dibuix
 - Fotografia,...
- Extracció de conclusions



¿Com podríem comprovar que la planta necessita tot això?: podem aplicar un disseny experimental clàssic

- ¿què volem saber?: formulació de la pregunta investigable.
- ¿quines hipòtesis/prediccions tenim?
- ¿què farem per trobar una resposta?
 - ¿què canviarem?: escollir una variable independent i decidir com la canviem
 - ¿què mesurarem?: escollir una variable dependent (el que mesurarem o observarem)
 - ¿què no podem canviar?: mantenir controlades les altres variables
- ¿com organitzarem les dades obtingudes a l'experiment? (taules, gràfiques, dibuixos, etc.)
- ¿quina resposta podem donar?: la resposta es pot donar com a simple resultat (afegint el seu límit de validesa) o com a interpretació (=explicació causal)
- ¿quines noves preguntes puc formular?

¿Com podríem comprovar que la planta necessita?
- aplicant un disseny experimental amb control de variables.

Pregunta: Les plantes, necessiten aigua per créixer?

Hipòtesi: Si la planta necessita aigua per créixer, aleshores les que no tinguin aigua no creixeran

Disseny experimental

Què canviarem?	A algunes plantes els posarem aigua i a altres no.
Què mesurarem o observarem?	Si la planta creix. Mesurarem la longitud i el gruix de la tija.
Què no podem modificar?	El tipus de planta. Que totes dues tinguin adob Que estiguin al mateix lloc (=temperatura, =llum)

Taula de resultats

	Plantes amb aigua	Plantes sense aigua
Dia 1	10cm	10cm
Dia 10	12cm	11cm
Dia 20	15cm	pansida

Resposta: Les plantes sense aigua no han crescut i s'han pansit, de manera que podem concloure que la planta necessita aigua per créixer.

Noves preguntes: Què fa l'aigua dins la planta? Per on entra? Per on surt? Com es mou per dins la planta?

- Comunicació de resultats
- Difusió del treball realitzat





El blog de l'hort: Un curculionid a l'hort ! - Microsoft Internet Explorer provided by PAERIA

http://elblogdelhort.blogspot.com.es/2012/10/un-curculionid-lhort.html

Google blog de hort sant Jordi lleida

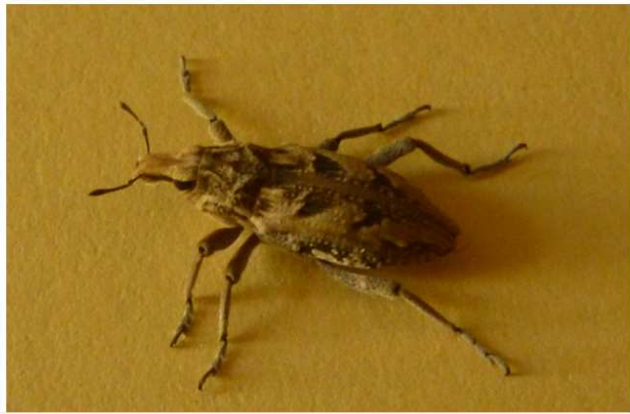
El blog de l'hort: Un curculionid a l'hort !

El blog de l'hort

dijous 4 d'octubre de 2012

Un curculionid a l'hort !

L'Alex M de tercer ha descobert un estrany **insecte** passejant pel nostre hort...Com podeu veure a la fotografia el seu cap s'allarga i sembla un bec . A la punta hi ha la **boca** i les **antenes**. Després de buscar informació hem descobert que és un **curculionid**. Aquests **coleòpters** s'alimenten de vegetals i per això són una plaga pels cultius perquè poden menjar-se les arrels, parts de la flor...Només s'alimenten de vegetals.



Relloge català

Dos quarts de cinc

3/4

24

12

Hora: Off comunicació digital

Total de visualitzacions de pàgina:

4,592

Cercar en aquest bloc

Cerca

Translate

Arxiu del bloc

- 2012 (52)
- octubre (6)
- Reunió de dimoniets...

16:30

EL NOSTRE HORT

Aula A

TREBALL A L'AULA

La germinació amb un TETRA FLEXION



Biensta-hor

CALENDA RI

L'Hort Escolar Ecològic

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
...

Tardor - Hivern

Salads

Leguminoses
Carnívores

Comestibles
Germinades

Verdals
Lletives

INFORMACIÓ NOTÍCIES

Informació i Notícies

LENGUA I HORT

TREBALL DE CAMP



EL CURRÍCULUM ÉS A TOT ARREU!



Recollida d'informació de padrins, pagesos, viveristes, consumidors...



- Entrevistes
- Reportatges
- Calendaris de pagès
- Dites, refranys,...

Alimentació i cuina

- Propietats nutritives
- Grups d'aliments
- Com cuinar...
- Recull de receptes



A la cuina, es trien les “pinyetes” que, amb les fulles properes més tendres, caracteritzen aquest plat. Un cop triades, es renten i es bullen lleugerament. Saltat amb una mica de cansalada, és un plat senzill, però delicat i exquisit.



És un ocell? És un avió? No, és un superaliment! Efectivament la frase del més famós dels superherois es pot aplicar a aquest vegetal amb qualitats nutritives excepcionals

Es tracta d'una verdura de la família de les cols molt rica en fibra, baixa en calories i amb una gran quantitat de vitamines, minerals, antioxidants i principis actius anticancerígens. Considerada una de les hortalisses que conté més quantitat de nutrients per unitat de producte comestible; d'aquí ve que l'anomenem superaliment.



<http://www.etselquemenges.cat/rebost/el-broquil/>

- Potser us sorprèn però el bròquil poc cuinat -menys de 10 o 15 minuts- conté més vitamina C que la fruita cítrica. Tenim el doble de vitamina C en el bròquil que en la mateixa quantitat de taronges. La vitamina C ens pot resultar molt útil quan estem refredats i, a més, ens ajuda a absorbir el ferro de la dieta.
- També conté vitamines del grup B, com l'àcid fòlic (**B9**), que és molt important durant l'embaràs, i lactància i la tiamina (**B1**) i la niacina (**B3**), que intervenen en el bon funcionament del sistema nerviós.
- És una bona font de **provitamina A** (betacarotè) que és important per al bon funcionament de les cèl·lules de la pell, dels ossos, de les mucoses i de la vista.

<http://www.etselquemenges.cat/rebost/el-broquil/>

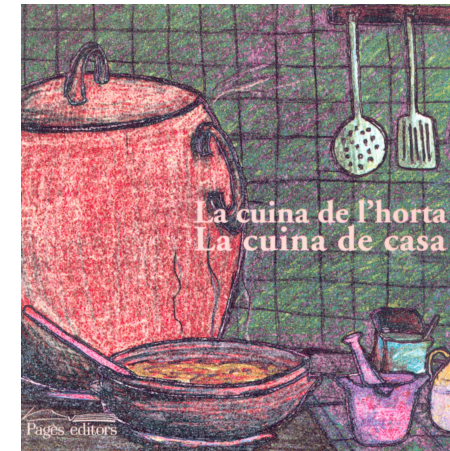
Del contingut en minerals destaca el potassi i les quantitats significatives de calci, magnesi, ferro i sofre.

- El potassi intervé en la transmissió i generació de l'impuls nerviós i en el funcionament de l'activitat muscular.
- El bròquil és una de les millors fonts vegetals de calci en té més que la llet de vaca i conté magnesi que és molt important per assegurar que el primer s'absorbeix correctament.
- El ferro és imprescindible per combatre l'anèmia i com que en el bròquil també hi ha vitamina C encara s'absorbeix millor.
- Els compostos **rics en sofre**, que donen el sabor tan especial al bròquil són els responsables de facilitar els processos depuratius del fetge, i formen part d'alguns aminoàcids (els maons de les proteïnes).

<http://www.etselquemenges.cat/rebost/el-broquil/>

"La cuina de l'Horta, la cuina de casa"

Editat per Pagès editors i promogut per la regidoria de Serveis Personals i Salut Pública, recull 80 receptes de plats tradicionals de Lleida a partir de les receptes casolanes de les dones de les associacions de l'Horta de Lleida

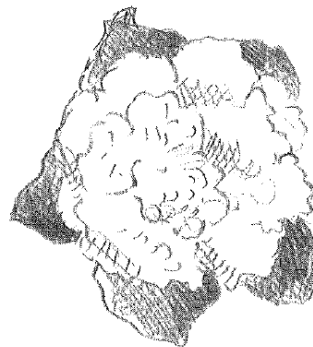


COLS, COLIFLORS, BRÒQUILS...

LA COL ÉS LA GRAN hortalissa de l'hivern. Un cop collida, conserveu-la en lloc fresc i sec. És l'estrella de la conserva lactofermentada. Amb la denominació de «choucroute», la col fermentada té una gran tradició a països com Alemanya.

LA COLIFLOR es pot fer en vinagre. Agafeu les branques més petites i boniques. Seguiu la recepta dels cogombres en vinagre.

SUGGERIMENTS PER A LA CUINA. El trinxat de col i patata, amb rosta de cansalada, és un plat ideal. És molt bona la coliflor amb beixamel, gratinada al forn. Les coliflors accepten molt bé la nou moscada. Proveu de fer crema de coliflor amb nou moscada. Té un gust molt destacat. Les cols de Brussel·les les podeu fer partides pel mig i arrebossades amb farina i cervesa. A més, combinen molt bé amb castanyes, ametlles o altres fruits secs.



El valor nutritiu de les conserves sol ser una mica inferior al dels seus components en fresc.

Cordill
"De l'hort al rebost"
Receptes per a fer conserves amb els productes de l'hort
Text i dibuixos:
Sol Cots




Cuinem les nostres verdures




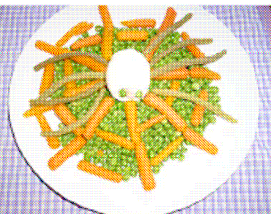
Hermínia Rodríguez Gisbert • Rosa Maria Teixell Aguilà



AJUNTAMENT DE REUS
EDUCACIÓ I FORMACIÓ

NOM DEL PLAT	CURS	MES	VERDURA	ALTRES INGREDIENTS	COCCIÓ
<p>Amanida d'enciams de colors amb animalets de rave</p> 	3r (A)	novembre	enciams variats, raves	oli, sal, orenga, olives	NO
<p>ELABORACIÓ: Variat de diferents enciams, amanit i decorat amb raves i olives. Els raves els tallarem en forma de ratolí. A la part de sobre hi farem dos talls en els quals hi introduïrem dues rodanxes de rave que seran les orelles. Tirarem un polsim d'orenga. DIFICULTAT: SENZILLA</p>					
<p>Flor d'espínacs amb raves i julivert</p> 	3r (B)	desembre	espínacs, raves, julivert	oli, sal, parmesà	NO
<p>ELABORACIÓ: Escamparem les fulles d'espínacs al plat com a pètals, la part del centre de la flor serà un conjunt de raves tallats a rodanxes. El julivert serà la tija. Hi tirarem pel damunt un polsim de parmesà i oli. DIFICULTAT SENZILLA</p>					
<p>Ninot de neu i arbre de Nadal</p> 	5è (A)	gener	col-i-flor, bròquil, pastanagues	oli, sal, salsa de tomaca	bullit
<p>ELABORACIÓ: Bullim per separat el bròquil i la col-i-flor. Distribuïrem a la safata el bròquil en forma d'arbre de Nadal i la col-i-flor de ninot de neu. Aquest el decorarem amb una bufanda de salsa de tomàquet, uns ulls i un nas de pastanaga, i botons amb bròquil. L'arbre el decorarem amb rodonetes de salsa de tomàquet. DIFICULTAT MITJANA</p>					

NOM DEL PLAT	CURS	MES	VERDURA	ALTRES INGREDIENTS	COCCIÓ
 <p>Eriçó de purés</p>	4t (A)	febrer	pèsols, pastanagues	oli, sal, puré de patata, llet, mantega	bullit
<p>ELABORACIÓ: Un cop preparat un puré de patata espès, li donarem forma d'eriçó i el col·locarem damunt d'un fons de puré de pèsols que hauré bullit prèviament i triturat. Decorarem l'eriçó amb la pastanaga tallada en forma de palets per simular les punxes. Aquesta pot ser crua o bullida. DIFICULTAT MITJANA.</p>					
 <p>Tren de farcels de col</p>	6è (A)	març	pastanagues, col, ceba tendra	sal, maionesa	bullit
<p>ELABORACIÓ: Bullirem fulles de col de mida mitjana, les deixarem refredar i les farem amb pastanaga i ceba tendra tot tallat en juliana i barrejat amb una mica de maionesa. Ho embolicarem i a la safata ho distribuïrem en forma de tren. Les rodes seran rodonetes de pastanaga. Enganxarem els vagons amb palets de pastanaga. DIFICULTAT ALTA.</p>					
 <p>Motlle de favetes</p>	4t (B)	abril	faves, alls, enciam	oli, sal, menta	bullit, saltejat
<p>ELABORACIÓ: Bullirem les favetes i les passarem una mica per la paella juntament amb els allets trinxats, hi posarem unes fulles de menta. Un cop sofregit ho col·locarem dintre de motlles de formes preferiblement divertides: d'estrella, de flor... Decorarem la safata amb un llit de fulles d'enciam morat. DIFICULTAT MITJANA.</p>					

NOM DEL PLAT	CURS	MES	VERDURA	ALTRES INGREDIENTS	COCCIÓ
<p>Truita de carxofes</p> 	5è (B)	maig	carxofes	oli, sal, ous	fregit
<p>ELABORACIÓ: Pelarem les carxofes, les tallarem finetes, les fregirem, batrem els ous, ho ajuntarem tot i farem la truita. DIFICULTAT ALTA</p>					
<p>Aranya d'ou</p> 	6è (B)	juny	bajoques, pèsols, pastanagues	oli, sal, ous	bullit
<p>ELABORACIÓ: Bullirem per separat els pèsols, les bajoques i les pastanagues, i en un cassó bullirem l'ou. Cobrirem el fons de la safata, preferentment rodona, amb els pèsols, tallarem la pastanaga en tires i la col·locarem en forma de teranyina. Amb l'ou i les bajoques formarem una aranya. DIFICULTAT ALTA.</p>					

Les varietats
locals...

A Lleida

Arreu



ABCD1000EF - Microsoft Internet Explorer provided by PAERIA

http://www.abcd1000ef.org/

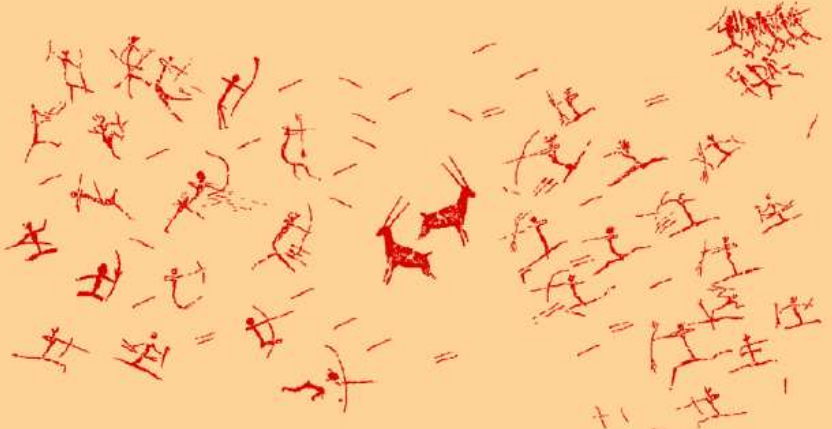
Archivo Edición Ver Favoritos Herramientas Ayuda

Google abcd1000ef

Favoritos Sitios sugeridos Hotmail gratuito Guía de canales Inicio de Internet Lo mejor del Web Microsoft Windows Update Galería de Web Slice e-News de La Paeria - Soste...

ABCD1000EF

abcd1000ef



[Protecció dels recursos genètics domèstics i recuperació social de la cultura agrícola](#)

Per qualsevol consulta sobre el programa abcd1000ef,
comunicar-se per e-Mail: programa@abcd10000.org

www.pax-bonobo.org | www.projecteguardabosc.cat | www.ecoparatges.org | www.fenogreco-piel.com | www.trigonella.es

Inicio Bandeja de entrada ... ABCD10000EF - Micro... VARIETATS TRADICL... Joves protectors - Vil... Internet 100% 11:13

ABCD1000EF - Microsoft Internet Explorer provided by PAERIA

http://www.abcd1000ef.org/

Google abcd1000ef

HOME

Capítol VI

Espècies domèstiques que es troben a Catalunya

Albercoquer

Castellà : albaricoque.
Espècie *Prunus armeneica*, família de les rosàcies.
Centre d'origen : Sibèria i Xina.
Arbre fruïter de l'albercoc. Autògama.
Junt amb el presseguer, són arbres objecte de reverència i símbols de longevitat, immortalitat i protecció contra el mal.
Varen arribar a occident via Pèrsia, Grècia i Roma.
Es menja el fruit fresc i també assecat.
L'albercoc és ric minerals i vitamines.

Alberginia

Castellà : berengena.
Espècie *Solanum melongena*, família de les solanàcies.
Centre d'origen : Índia
Herba d'hort, anual. Autògama.
Els àrabs la introduïren a Europa.
Com moltes de les solanàcies, és absolutament prohibida en l'alimentació macrobiòtica.
És rica en minerals i en vitamines A i B

Alfàbrega

Castellà : albahaca
Espècie *Ocimum basilicum*, i espècie *Ocimum minimum*, família de les labiades.
Centre d'origen : Índia
Herba de jardí, anual.
Herba aromàtica amb molts usos gastronòmics. La planta viva protegeix dels mosquits.

Alfals, o userda o melga

Castellà : alfalfa

Listo

Internet 100%

Inicio Bandeja de entrada ... ABCD1000EF - Micr ... Intranet de l'Ajunta... VARIETATS TRADICI... Microsoft PowerPain... ES 11:14

Comencem pel bròquil llucat



BRÒQUIL LLUCAT

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida

BRÒQUIL LLUCAT



El bròquil llucat s'ha cultivat a l'Horta de Lleida des de sempre, tot i que darrerament el conreen pocs agricultors. Aquest bròquil, en comptes de fer una sola pinya al mig de la planta, en fa diverses de petites.



Se sembra a principi d'agost, es trasplanta entre setembre i octubre i es cull entre els mesos de gener i maig. Si es vol guardar la llavor, s'ha de deixar florir i collir pels volts de Sant Joan.



A la cuina, es trien les “pinyetes” que, amb les fulles properes més tendres, caracteritzen aquest plat. Un cop triades, es renten i es bullen lleugerament. Saltat amb una mica de cansalada, és un plat senzill, però delicat i exquisit.



El bròquil llucat que teniu entre les mans ha estat sembrat per la família Valls (Hortivalls), amb la llavor que guarden any rere any als seus horts de la partida de Serrallonga.