



COM FLIPA AQUEST AROMA



COM FLIPA AQUEST AROMA!

Sabies que l'aroma de les plantes no està només en les flors?

En aquest taller aprenem com i per què tenen aroma les plantes aromàtiques, les tocarem, les observarem i farem un mural amb dibuixos pintats que ficarem al nostre menjador de les plantes favorites dels xiquets/es.

El **romer, timó, alfàbega, canella, bossetes de camamilla, poliol, menta, pebre roig u orenga** són un exemple de plantes aromàtiques que utilitzarem al nostre taller perquè els xiquets/es les oloren i experimenten amb elles.

Aquest taller està dissenyat per a introduir als xiquets/es en el meravellós món de les plantes aromàtiques. A través **d'activitats interactives i divertides**, els xiquets/es aprendran sobre el cultiu, les cures i els usos de diferents plantes aromàtiques de manera educativa.

Descobreix el meravellós món i aprén a incorporar-les en la teua vida diària de manera pràctica i saludable!





Taula expositora

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Vos proposem muntar una xicoteta taula expositora amb les espècies que tindrem en la nostra setmana de l'aroma i veurem cada dia que tenim al menú.

A la taula ficarem les espècies i condiments que tastarem als nostres plats, cada dia tindrem un sabor diferent i podem 'jugar' a encertar el què de la nostra taula tenim al nostre menú diari.

Tindrem:

- Oli d'alfàbega
- Romer
- Canella
- Herbes provençals
- Pebre roig

Darrere d'aquesta taula expositora podem penjar el mural que hauran fet les aules d'infantil eixa setmana.



DADES GENERALS

Materials	• Taula • Cartells de les diferents espècies • Bols • Mural
Núm. Participants	Tots
Temps estipulat	1 hora aprox.
Espai:	Interior
Edat:	De 3 a 12

OBJECTIUS

- ✓ Fomentar el desenvolupament sensorial a través de l'olfacte i tacte.
- ✓ Fomentar el treball en equip.

RECOMANACIONS

Tots els grups passaran per a veure la taula i diferenciar l'aroma del dia.

ADAPTACIÓ NEE

Serán acompanyats per un adult per a explicar-los l'aroma del dia.

OLI

D'ALFÀBEGA



USOS DE L'OLI

**AMANIR DIFERENTS ALIMENTS
DONAR-LI SABOR A LA PASTA
AFEGIR SUCULÈNCIA A LES CARNS**

ORIGEN

**ÉS CONEGUT A TOT EL MÓN PERÒ ÉS
MÉS POPULAR A ITÀLIA. GRÀCIES A LA
SEUA GRAN UTILITAT ALS SEUS PLATS
TÍPICS!**

PROPIETATS

ALLEUJA LA INDIGESTIÓ I ALTRES MOLÈSTIES DIGESTIVES.

**MILLORA LA CIRCULACIÓ GRÀCIES A LES SEUES PROPIETATS
DIURÈTIQUES I ANTIINFLAMATÒRIES.**

AJUDA A COMBATRE INFECCIONS.

SUAVITZA LA PELL I MILLORA LA SEUA EL SU ELASTICITAT.

**SERVEIX COM INSECTICIDA NATURAL COMO INSECTICIDA NATURAL PARA
LAS PLANTAS.**

HERBES

PROVENÇALS



USOS

DONAR SABOR A GRAELLES, SALSES, ROSTITS, GUISATS I AL PEIX.

ORIGEN I COMPOSICIÓ

LES HERBES PROVENÇALS FAN HONOR AL SEU NOM JA QUE ES TRACTA D'UNA MESCLA DE VÀRIES PLANTES DEL SUD-EST DE FRANÇA

PROPIETATS

- **ALFÀBREGA, FACILITA LA DIGESTIÓ.**
- **LAVANDA, A MÉS DE LA SEUA DELICIOSA AROMA, LES SEUES INFUSIONS TANT FREDES COM CALENTES AJUDEN A AGAFAR EL SON.**
- **ORENGA, A MÉS DE REDUIR ELS DOLORS DE CAP, AQUESTA PLANTA TÉ PROPIETATS ANTIOXIDANTS, ANTIBACTERIANA.**
- **ROMER, AJUDA A REGULAR EL COLESTEROL ROÍN.**
- **TIMÓ, AJUDA A MILLORAR ELS PROBLEMES RESPIRATORIS COM LA BRONQUITIS**

PEBRE ROIG



USOS

EL PEBRE ROIG NO SOLS DONA SABOR I COLOR, TAMBÉ TÉ UN PAPER IMPORTANT COM A CONSERVANT.

ORIGEN

EL PEBRE ROIG ÉS ORIGINARI DE AMÈRICA DEL SUD, CONCRETAMENT DE LA ZONA DE BOLÍVIA I EL PERÚ. A ESPANYA SÓN FAMOSOS EL PEBRE ROIG DE MÚRCIA I DE LA VERA (EXTREMADURA).

EL·LABORACIÓ

EL PEBRE ROIG S'ELABORA A BASE DE PEBROTS ROJOS DESHIDRATATS ALS QUALS SE'LS LLEVA LES LLAVORS I ES MOLEN. DEPENDENT DEL TIPUS DE PEBROT USAT I SEGUINT LA NOMENCLATURA ESPANYOLA, EL PEBRE ROIG PODRÀ SER PICANT, DOLÇ O AGREDOLÇ.

PROPIETATS

ÉS RIC EN ANTIOXIDANTS, ENS APORTA FIBRES I POT MILLORAR LA DIGESTIÓ, APORTA VITAMINA B AIXÍ COM FERRO, DISMINUEIX EL COLESTEROL I ELS TRIGLICÈRIDS.

CANELLA



USOS

LA UTILITZEM EN PREPARACIONS DOLSES, SALADES I PICANTS. DE FET, PRÀCTICAMENT TOTS ELS NOSTRES POSTRES DUEN CANYELLA I ÉS MOLT UTILITZADA EN INFUSIONS BEGUDES.

ORIGEN

LA CANELLA PROCEDEIX DE L'ESCORÇA DEL CANELLER, UN ARBRE TROPICAL DE FULLA PERENNE ORIGINARI DE SRI LANKA QUE DESPRÉN UNA AROMÀTICA RESINA EN FERRO.

PROPIETATS

LA CANELLA NO SOLS ÉS UNA ESPÈCIA MOLT APRECIADA A TOT EL MÓN, SINÓ QUE COMPTA AMB UNA LLARGA TRADICIÓ A LA MEDICINA AIURVÈDICA DE L'ÍNDIA, I S'HA UTILITZAT DURANT SEGLES EN XINA.

EN L'ACTUALITAT S'UTILITZA, SOBRETOT, COM A ANTIINFLAMATORI, PER A MILLORAR LA FUNCIÓ COGNITIVA I COM A REGULADOR DEL METABOLISME.

ROMER



USOS

TÉ UN SABOR FORT AMB AROMES DE CÀMFORA, PI, NOU MOSCADA I LAVANDA. ÉS UN CONDIMENT QUE POTENCIA EL SABOR DELS ALIMENTS, PER LA QUAL COSA ÉS UTILITZAT EN GUIATS TRADICIONALS DE CARNS, PEIX POCSS GRASSOS I ALGUNES VERDURES, TAMBÉ EN ADOBS O EN LA PREPARACIÓ D'ADOBATS.

ORIGEN

EL ROMER ÉS UN ARBUST AROMÀTIC ORIGINARI DE LES COSTES ROCLOSES DEL MEDITERRANI I DEL CAUCAS. ÉS CONEGUT I UTILITZAT DES D'ÈPOQUES ANTIGUES COM CONDIMENT I AMB FINS MEDICINALS.

PROPIETATS

L'ACTIVITAT PRINCIPAL DEL ROMER ESTÀ ÍNTIMAMENT VINCULADA AL SISTEMA DIGESTIU PER ESTIMULAR I AFAVORIR LES SECRECIIONS I LA PRODUCCIÓ DE SUCS GASTROINTESTINALS. TAMBÉ SORPRÉN EN ALTRES EFECTES NO TAN VINCULATS.



Herbes provençals

Pebre roig







Plantes aromàtiques

ACTIVITAT SENSORIAL

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

TALLER DE PLANTES AROMÀTIQUES

En primer lloc, els monitors/es col·locaran en una taula una xicoteta quantitat de cada tipus d'herba en diferents plats, utilitzant etiquetes col·locades junt amb cada plat per a identificar cada espècie. La finalitat d'aquest taller és animar als xiquets/es a olorar cada espècie, a més, podran manipular les herbes amb les mans per a explorar la seua textura.

A continuació, reunirem als xiquets/es perquè realitzen un mural amb dibuixos de les plantes que exploraran anteriorment, se'ls entregaran dibuixos i ells elegiran la planta de la qual provinga la seua olor favorita.

Una vegada han pintat tots els dibuixos, els pegarem en paper continu, on, de manera addicional, també podran afegir decoracions al mural, com dibuixos de flors, abelles o el sol per a fer el mural més viu i colorit, unint els seus dibuixos als dels grups d'infantil.



DADES GENERALS

Materials

- Plats xicotets.
- Herbes aromàtiques.
- Paper continu.
- Llapis de colors, tisores i cola.

Núm. Participants

Tots

Temps estipulat

1 hora aprox.

Espai:

Interior

Edat:

De 3 a 12



OBJECTIUS

- ✓ Fomentar el desenvolupament sensorial a través de l'olfacte i el tacte.
- ✓ Fomentar el treball en equip.
- ✓ Cal expressar la seua creativitat.



RECOMANACIONS

Tindre en compte prèviament a la realització del taller que els xiquets/es no siguen al·lèrgics a les espècies.



ADAPTACIÓ NEE

Per als xiquets/es de sensibilitat tàtil, podran proporcionar-los guants d'un sol ús, perquè puguin manipular les herbes sense incomoditat.





INFANTIL



Taller de plantes aromàtiques



DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

TALLER DE PLANTES AROMÀTIQUES

En primer lloc, els monitors/es ficaran en una taula una xicoteta quantitat de cada tipus d'herbes en diferents plats ficant el nom cap de cada planta cap a baix, i repartiran etiquetes als xiquets/es amb el nom de les plantes. Els xiquets/es han de col·locar les etiquetes en les plantes que creuen que corresponen, identificant cada espècie.

La finalitat d'aquest taller és animar als xiquets/es a olorar cada espècie a través d'aquest joc perquè ells mateixos puguin identificar, amb les etiquetes que els han repartit, les plantes que els xiquets/es han olorat anteriorment. Una vegada tinguen les seues etiquetes on creuen que corresponen, destaparem els noms reals i veurem quants hem encertat.

A continuació, reunirem als xiquets/es per a realitzar un mural amb dibuixos de les plantes que han explorat anteriorment, se'ls entregaran dibuixos i ells elegiran la planta de la qual provinga la seua olor favorita.

Una vegada han pintat tots els dibuixos, els pegarem en paper continu, on, de manera addicional, també podran afegir decoracions al mural, com dibuixos de flors, abelles o el sol per a fer el mural més viu i colorit.



DADES GENERALS



Materials

- Plats xicotets.
- Herbes aromàtiques.
- Paper continu.
- Llapis de colors, tisores i cola.

Núm. Participants

Tots

Temps estipulat

1 hora aprox.

Espai:

Interior

Edat:

De 3 a 5



OBJECTIUS

- ✓ Fomentar el desenvolupament sensorial a través de l'olfacte i el tacte.
- ✓ Cal expressar la seua creativitat.



RECOMANACIONS

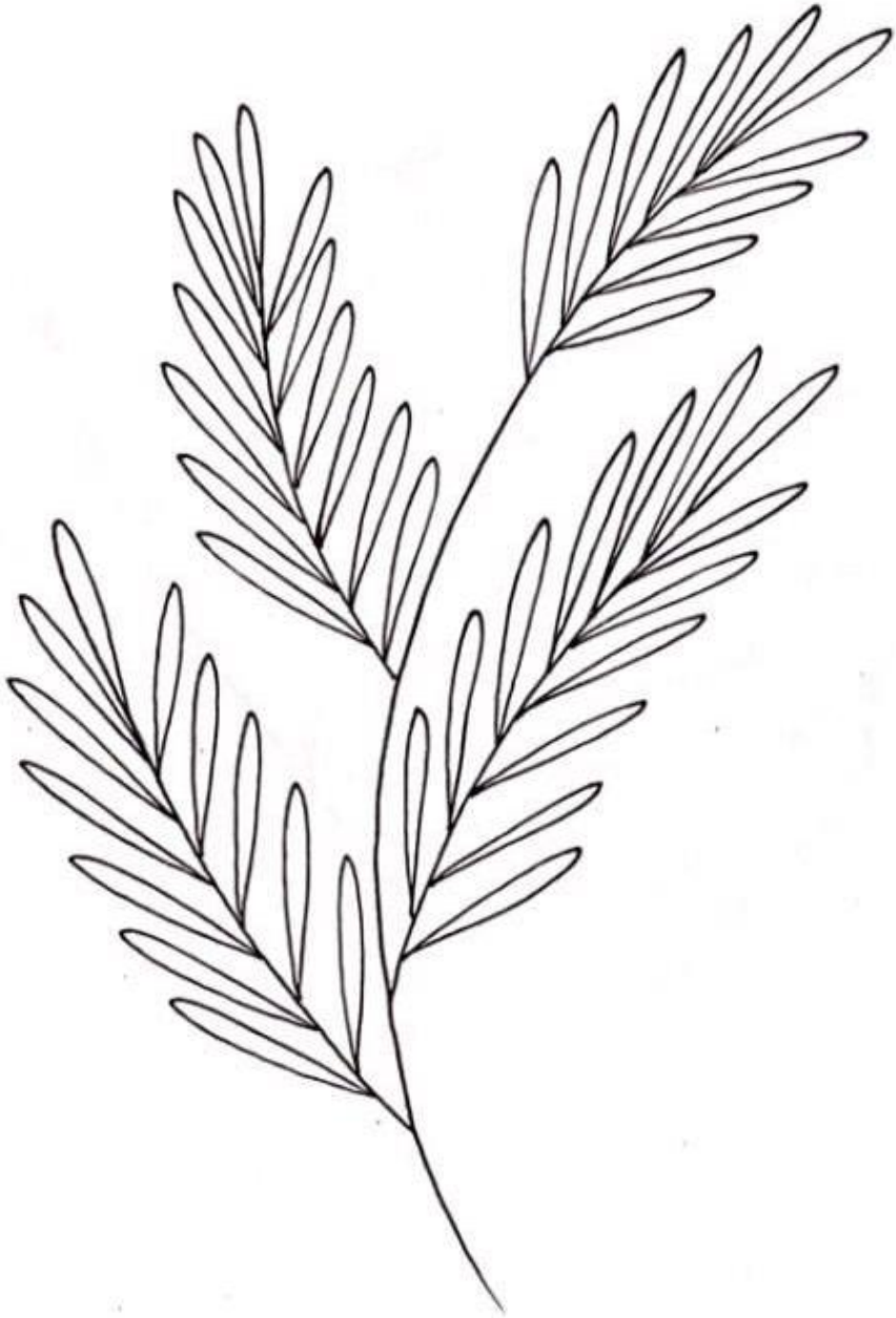
Tindre en compte prèviament a la realització del taller que els xiquets/es no siguen al·lèrgics a les espècies.



ADAPTACIÓ NEE

Per als xiquets/es de sensibilitat tàctil, podran proporcionar-los guants d'un sol ús, perquè puguin manipular les herbes sense incomoditat.





ROMER



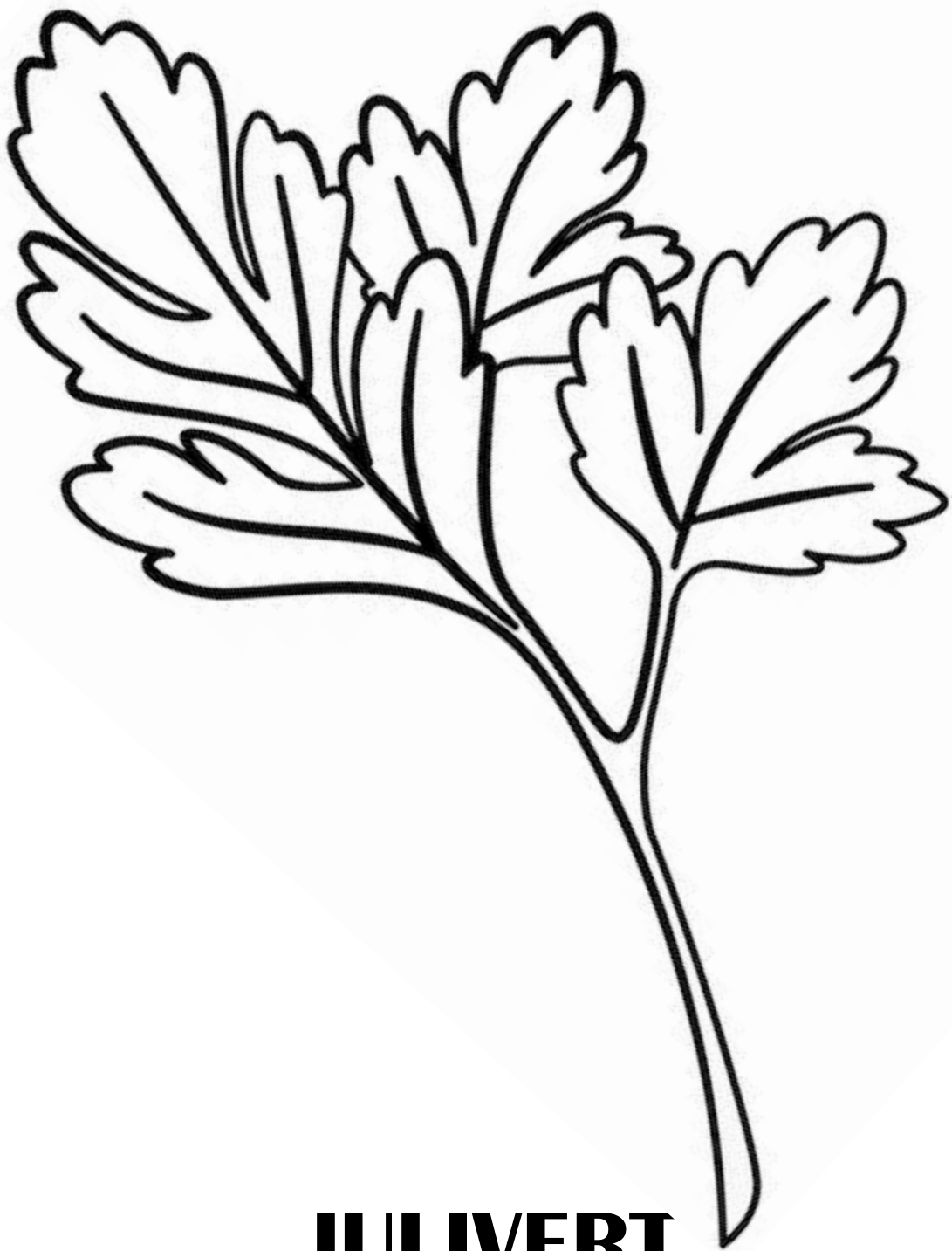
LLOREER



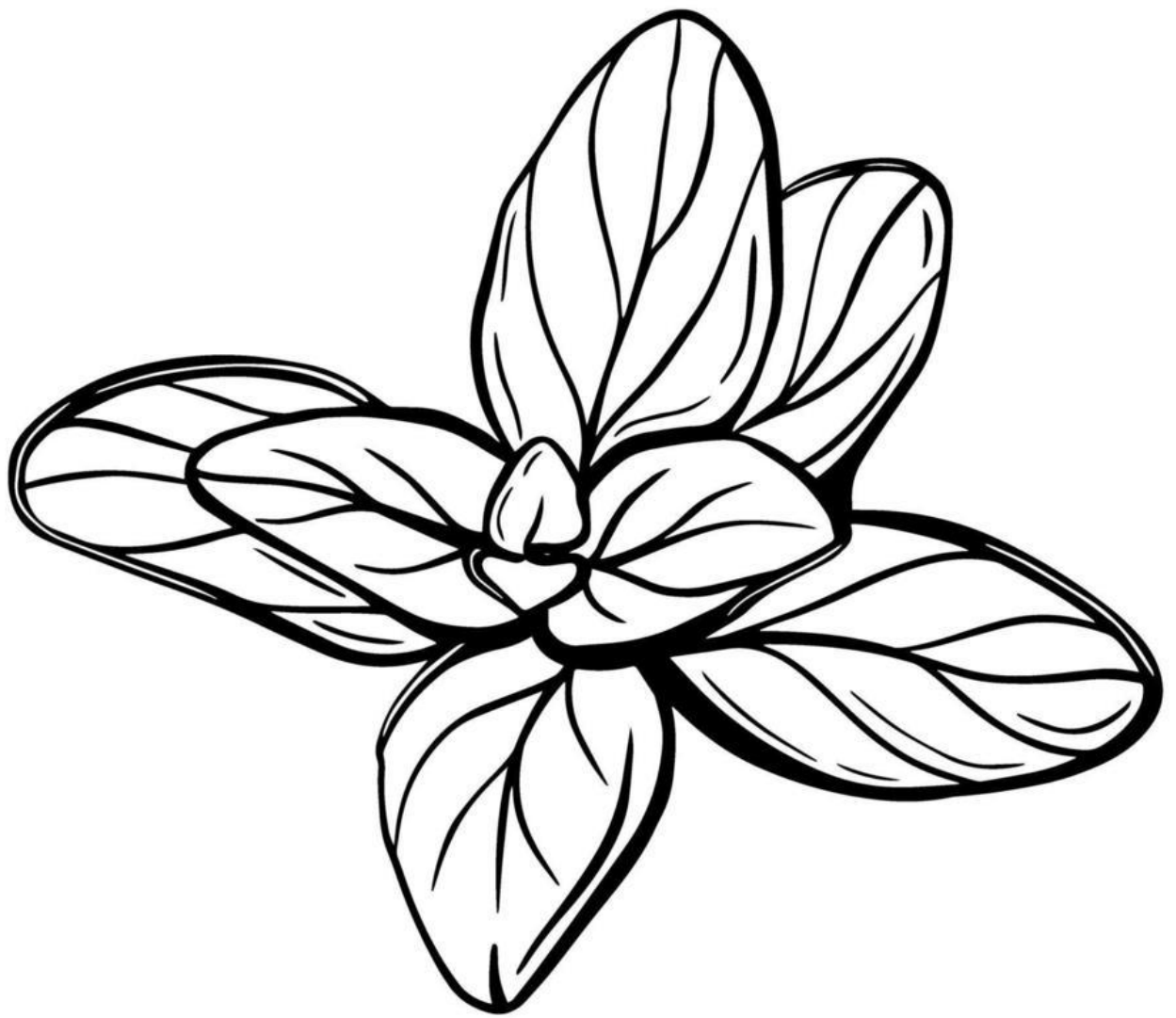
CAMAMIL·LA



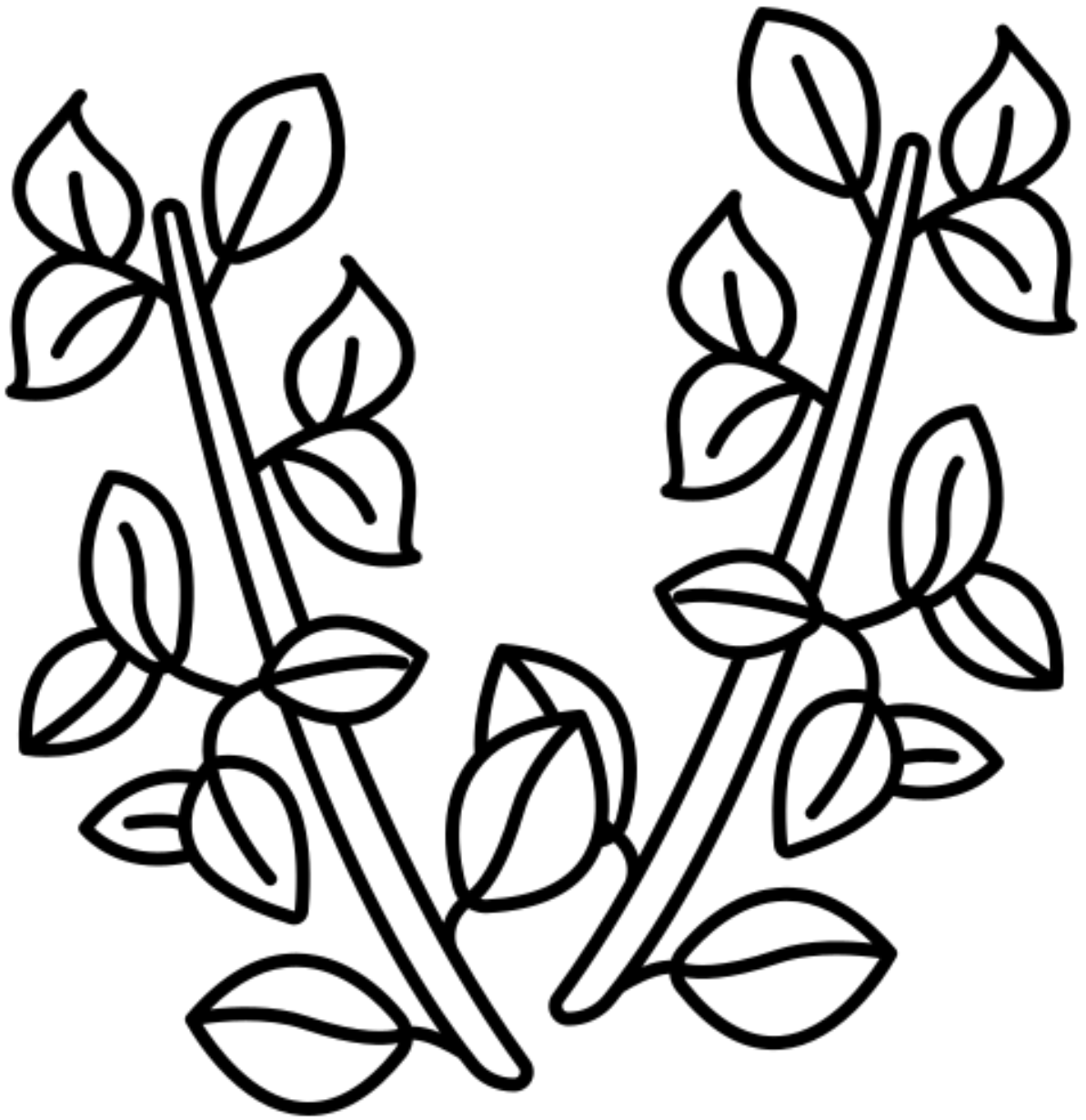
MENTA



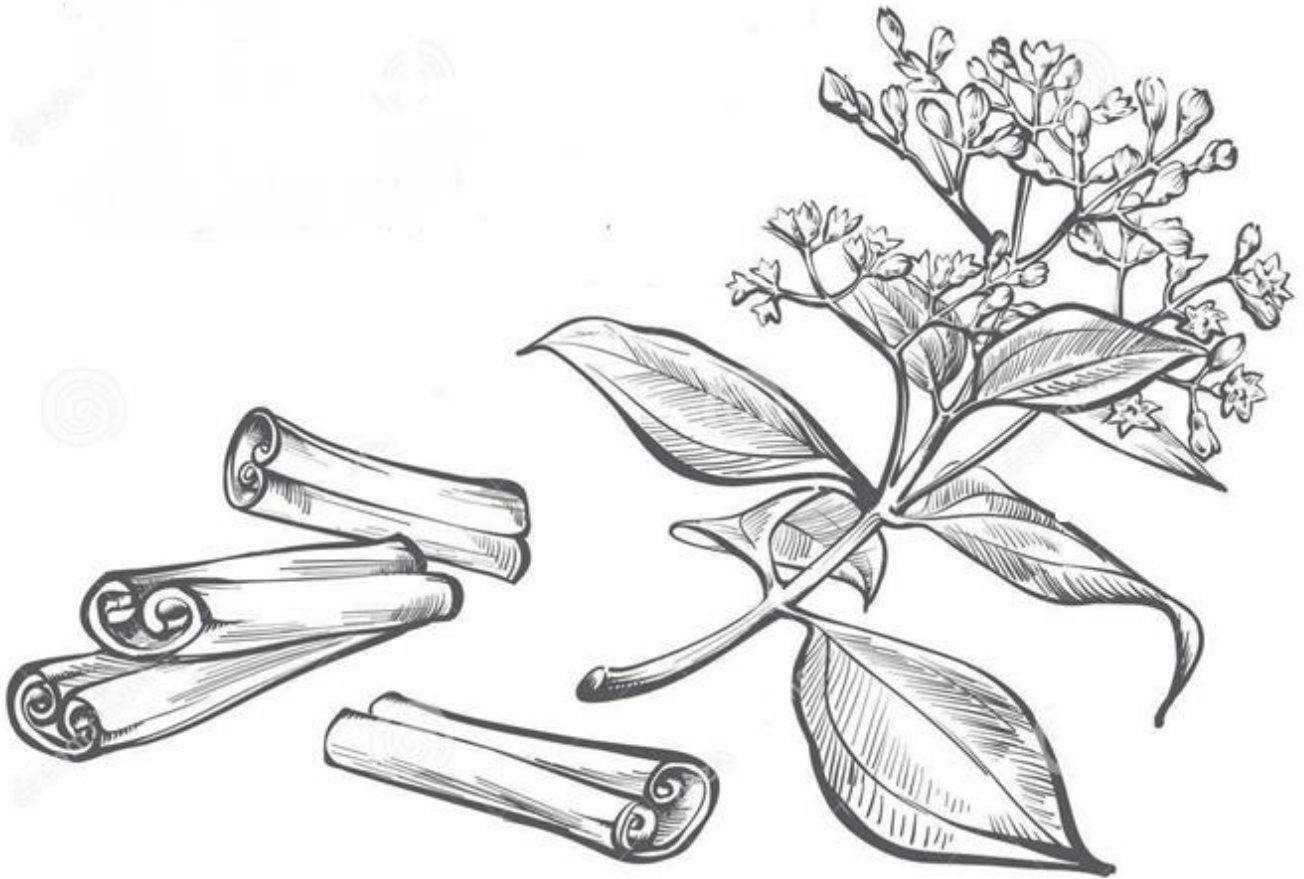
JULIVERT



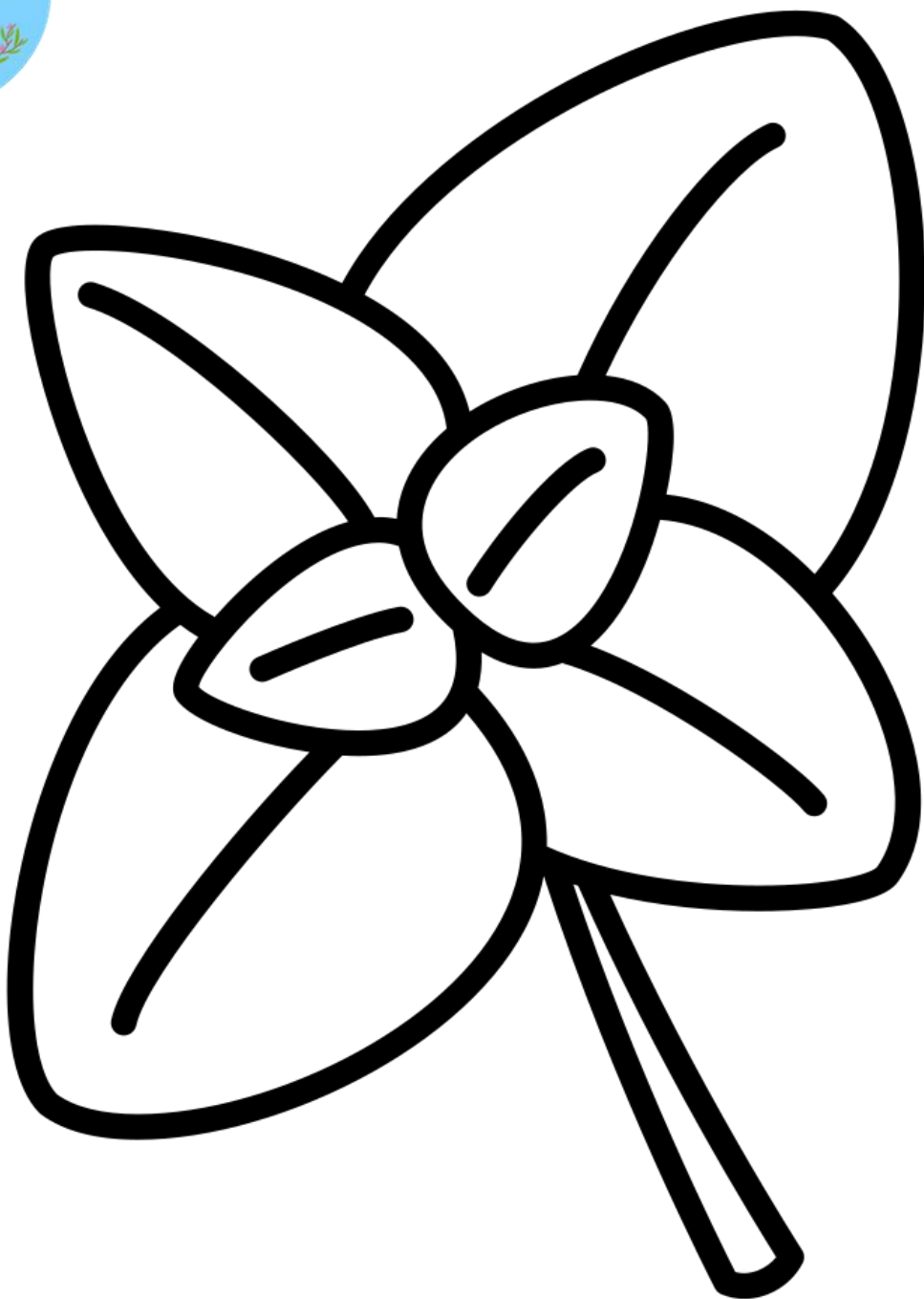
ORENGA



TIMÓ



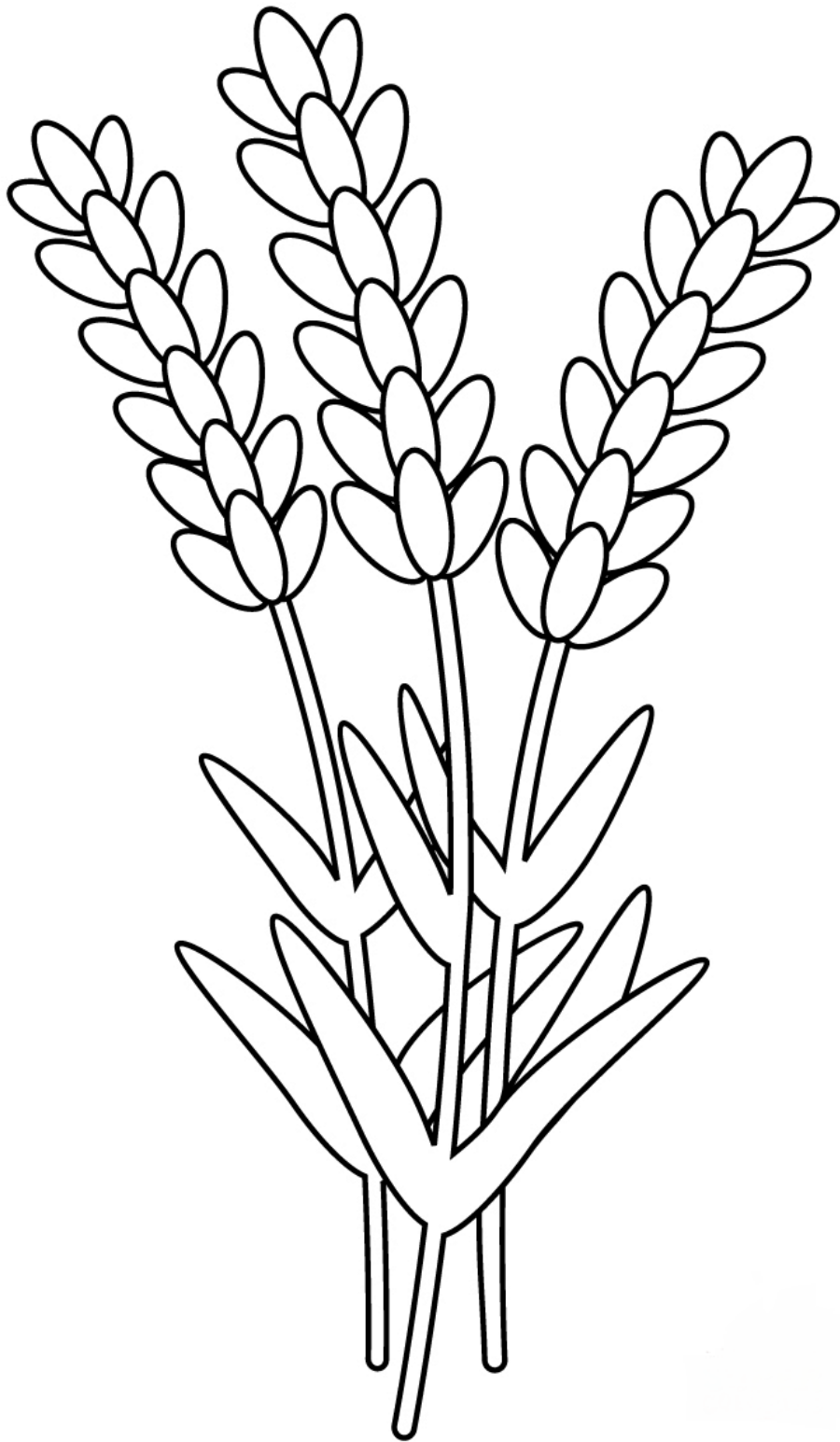
CANELLA



ALFÀBEGA



PEBRE ROIG



LAVANDA



Pintura rupestre



DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

PINTURA RUPESTRE AMB ESPÈCIES

En primer lloc, prepararem la nostra pintura especial amb aigua i espècies. Podem utilitzar café, pebre roig, canella... mesclem en un plat o, un poc de café amb aigua fins que ens isca una base de pintura.

En segon lloc, arrugarem una cartolina blanca i amb una esponja, cotó-en-pèl o pinzell podem pintar-la tota amb el café perquè parega la paret d'una cova. La pintem per les dues parts, podem trencar els costats per a donar-li efecte d'envelliment (no ha de tindre aigua, ja que tardaria a assecar).

Mentre deixem assecar fem la plantilla dels animals que volem fer en la nostra pintura rupestre i la mescla d'aigua amb canyella i amb pebre roig per a donar-li color a la nostra pintura.

Amb la plantilla i la cartolina seca ja podem pintar els animals en la base de cartolina i café, per a això com abans agafem esponja o pinzell i anem marcant tant amb canella com amb pebre roig, segons el marcat que ho vulguem, els animals. També amb un llapis de color roig o marró o retolador negre podem marcar la silueta.



DADES GENERALS

Materials

- Cartolina
- Aigua
- Espècies
- Esponges o pinzells
- Plats xicotets
- Llapis de color o retolador negre

Núm. Participants

Tots

Temps estipulat

1 hora aprox.

Espai:

Interior

Edat:

De 6 a 12



OBJECTIUS

- ✓ Fomentar el desenvolupament sensorial a través de l'olfacte i tacte.
- ✓ Fomentar el treball en equip.
- ✓ Cal expressar la seua creativitat.



RECOMANACIONS

Cal explicar prèviament l'origen de les espècies.



ADAPTACIÓ NEE

Per als xiquets/es de sensibilitat tàtil, podran proporcionar-los guants d'un sol ús, perquè puguin manipular les herbes sense incomoditat.





PINTURA RUPRESTRE AMB ESPÈCIES

