

HORTALIZAS DE TEMPORADA



Esta actividad trata sobre las hortalizas "de temporada". Reflexiona en grupo y anotad las respuestas:

*¿Por qué no se comen albaricoques o cerezas en invierno?

.....

* ¿Podemos comer siempre, durante todas las temporadas, todas las frutas y verduras que queramos?

¿Por qué?.....

Las verduras de temporada son aquellas que se cosechan en su punto de maduración ideal.

Hoy es difícil conocer las temporadas de la frutas y de las verduras porque la comercialización de productos de otros países, nos permiten comer casi todos los productos en todas las temporadas del año.

Traer alimentos de otros países conlleva un mayor gasto de energía, más aditivos para conservar los alimentos y se emite más CO₂ en su transporte...

*¿Podemos hacer algo para evitar este gasto de energía y los aditivos?

.....

* Anotad diez hortalizas de temporada (otoño-invierno):

.....

.....




* ¿Todas las hortalizas que habéis anotado son de temporada? Consulta la tabla de la hoja siguiente para comprobar las respuestas

Ahora aprendamos un poco más!























Debéis **construir un mural** sobre una hortaliza. El mural será expuesto en una zona común.

Elige una hortaliza de temporada y sigue las siguientes indicaciones para su elaboración. Podéis consultar internet para buscar información.

Podéis escribir o dibujar en folios aparte (blancos o de colores) y luego recortarlos y pegarlos en el mural.

- **Título:** Elige colores vistosos y escribe el nombre de la hortaliza en castellano, valenciano e inglés.   
- **Dibujo:** realiza un dibujo de la hortaliza y píntalo
- **Descripción de la hortaliza:** observa la hortaliza y realiza una breve descripción
- **Siembra:** indica en qué meses se puede sembrar (ver tabla)
- **Recolección:** indica en qué meses se recolecta (ver tabla)
- **Parte comestible:** Indica si se come la raíz, tallo, hojas o fruto
- **Color de la parte comestible:** indica su color
- **Propiedades nutricionales:** ver información al final del documento
- **Consumo:** indicar si se consume crudo, cocinado, describir algún plato típico...
- **Origen del cultivo:** pinta en el mapa la región de donde procede la hortaliza

COLORES EN FRUTAS Y VERDURAS: NUTRIENTES Y BENEFICIOS

					
 PRESIÓN ARTERIAL	 SISTEMA INMUNE	 SALUD VISUAL	 CORAZÓN SANO	 ANTIOXIDANTE	 FIBRA
<p>Funcionan como antioxidantes, antimicrobianos y antiinflamatorios.</p>	<p>Ricos en vitamina C, magnesio, ácido fólico y potasio.</p>	<p>Son ricos en carotenos y carotenoides, bases de la vitamina A.</p>	<p>Contienen vitamina C, magnesio y licopeno.</p>	<p>Tienen un alto beneficio antioxidante.</p>	<p>Proporcionan luteína, un potente antioxidante junto al calcio, el magnesio, la fibra y las vitaminas K y C.</p>
<ul style="list-style-type: none">  Regulan los niveles de colesterol.  Ajustan la presión arterial.  Disminuyen ciertos tipos de cáncer. 	<ul style="list-style-type: none">  Ayudan a mejorar la salud cardiovascular.  Mantienen el sistema inmune.  Protegen la piel. 	<ul style="list-style-type: none">  Refuerzan las defensas.  Ayudan a una buena salud visual.  Protegen la piel. 	<ul style="list-style-type: none">  Contribuyen al bienestar del corazón.  Disminuyen el riesgo de padecer cáncer. 	<ul style="list-style-type: none">  Mejoran la salud mental.  Protegen el corazón.  Regulan la presión arterial. 	<ul style="list-style-type: none">  Protegen contra tipos de cáncer.  Mantienen huesos y dientes fuertes.  Ayudan a la salud visual.

VARIEDAD	FECHA DE SIEMBRA				FECHA DE RECOLECCIÓN			
	PRIMAV.	VERANO	OTOÑO	INVIERNO	PRIMAV.	VERANO	OTOÑO	INVIERNO
Acelga amarilla	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •
Acelga verde		• • •	• • •		•			• • •
Achicoria	• • •	•			•		• • •	• • •
Ajos de siembra	Se plantan de Octubre a Marzo, cubriéndolos con 3 cm de tierra en el fondo de surcos							
Alcachofa	• •			• •		• • •	• • •	
Apio	• • •	• •		• •		• • •	• • •	•
Berenjena	• •			• • •	• •	• • •	•	
Borraja		• •	•				• • •	• • •
Brócoli		• • •			• •			
Cacahuete	•			• •		• •		
Calabacín	• • •	• •	• •	• • •	• • •	• • •	• •	•
Calabaza	• • •			• •		• • •	•	
Cardo	• • •			•			• • •	• •
Cebolla	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •		•
Col de Bruselas	• •	• •					• • •	
Col de China		• • •					• • •	• •
Col Milán	• •	• •					• • •	
Col Repollo	• • •	• • •	• •	•	• •			
Col Forrajera	• • •	• •					• • •	
Coliflor		• • •					• •	
Colinabo	• • •		• • •				• • •	• •
Coriandro (Cilantro)	• • •	• • •		• •		• •	•	
Chirivia	• • •	• • •		• •		• • •	• • •	• •
Endivia	• •			• •				• • •
Escarola		• • •	• •				• • •	• •
Espárrago				• •	• •			•
Espinaca	• •	• •	• • •	• • •	• • •			•
Fresones	• •				• • •	• •		•
Garbanzo	• •			•		• •		
Girasol	• •			•		• •	•	

VARIEDAD	FECHA DE SIEMBRA				FECHA DE RECOLECCIÓN			
	PRIMAV.	VERANO	OTOÑO	INVIERNO	PRIMAV.	VERANO	OTOÑO	INVIERNO
Grelos		• • •	•		• •		• •	• • •
Guisante	•		• • •	• • •	• •	• •		
Haba			• • •	• • •	• • •	•	• •	
Hierba para gatos								
Judía Mata Baja	• •	• • •				• • •	• •	
Judía Enrame	• •	• • •				• • •	• •	
Kale	• • •	•	• •		• • •	• • •	• • •	•
Lechuga	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •
Lenteja	•		• •	• •	•	• •		
Maíz	• •	•				•	•	
Melón	• •			• •	•	• • •	•	
Mezcla baby leaf	• • •	• • •	•	• •	• • •	• • •	• •	•
Nabo Mesa	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •
Nabicol	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •
Okra	• • •	•			• •		• •	• • •
Pepino	• • •				•	• • •		
Perejil	• •			• •	•	• • •	•	
Pimiento	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •
Puerro	• • •		•	• • •		• • •	• •	
Rabanito	• • •			• • •		• • •	• • •	
Remolacha Mesa	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •
Rúcula	• •			• • •	•	• • •	• • •	
Salsifi		•	• • •	•	• •	• • •	•	
Sandía	• •			•			• • •	• • •
Tetragonia	• •			•	•	• • •		
Tomate	• • •	• • •		•		• • •	• • •	
Zanahoria	• • •	•		• •	•	• • •	•	
Zapallo	• • •	• • •	• •	• •	• • •	• • •	• • •	• • •
	• • •			•	• • •	• • •	• • •	