



LA LOMBRIZ

Boletín de la **Red de Huertos Escolares Ecológicos de la Provincia de Toledo**

El Huerto en Abril

En esta edición:

- El Huerto en Abril
- ¡Ya somos 126!
- En un lugar de mi huerto...
- Acelga: ¿la verdura aburrida?
- ¡A jugar!

Un mes después de la llegada de la Primavera, seguro que nuestro huerto está lleno de actividad. Días más largos, temperaturas más suaves y en espera de la tan ansiada lluvia, hacen que sea el momento para trasplantar algunas de las hortalizas más comunes que hemos sembrado en los meses anteriores: lechugas, tomates, pimientos, calabacines... Es la hora también de empezar a controlar las hierbas espontáneas que quieran colarse en nuestro huerto y de dar la bienvenida a los insectos beneficiosos que serán nuestros mejores aliados contra las plagas.

¡Ya somos 126!

Con las últimas incorporaciones a la Red hemos llegado a los 126 centros adheridos que están distribuidos así:

- Colegio de Educación Infantil y Primaria: 94
- Instituto de Educación Secundaria: 11
- Instituto de Educación Secundaria Obligatoria: 1
- Centro Privado de Educación Infantil Primaria y Secundaria: 9
- Colegio Rural Agrupado: 4
- Centro de Educación Especial: 4
- Centro Privado de Educación Especial: 2
- Escuela de Educación Infantil: 1

Refranero hortelano

*"Si quieres buen perejil,
siémbralo en abril"*



En un lugar de mi huerto...

Como el Huerto Escolar es un espacio en el que caben todas las materias, abrimos un rincón para la Lengua Castellana y Literatura, para que vuestros alumnos y alumnas, en forma de redacción, minicuento, microrelato, poema... puedan participar con base en sus experiencias en el huerto. Podéis enviar los trabajos al correo jabarajas@diputoledo.es, indicando el nombre del autor o autora y el curso y centro al que pertenece.

Acelga: ¿la verdura aburrida?

Empezamos por la parte técnica: la acelga (*Beta vulgaris* var. *cicla*) puede cosecharse prácticamente durante todo el año y puede sembrarse a voleo, en líneas o en semillero, teniendo cuidado al principio con las hierbas adventicias, por lo que habrá que escardar con frecuencia y/o acolchar el cultivo.

Para recolectar, empezaremos por las hojas más grandes y exteriores. La planta seguirá produciendo nuevas hojas a medida que vayamos cogiendo las de fuera. Cuando empiece a florecer es el momento de cortarlas. Aunque la acelga es una planta bianual, es preferible volver a sembrarlas después de cada ciclo.

En invierno casi no hace falta regarla, y en verano, con una o dos veces a la semana es suficiente. Crece mejor en suelos profundos y nutritivos, a pleno sol o en semisombra.

Curiosidades de la Acelga:

Hay textos que hablan ya de su cultivo en Mesopotamia, en el siglo IX a. C., aunque parece ser que fueron los árabes quienes lo impulsaron definitivamente. Por tanto se trata de una planta ligada al entorno del Mediterráneo.

Tiene propiedades digestivas, laxantes y diuréticas y en su composición destacan los folatos, el beta-caroteno y la luteína, por lo que su consumo está recomendado para mujeres embarazadas, personas con déficit de vitamina A y para proteger los tejidos oculares, respectivamente.

A pesar de ello, durante mucho tiempo, el consumo de acelgas estuvo relegado a las familias con pocos recursos y a la alimentación de los animales. Afortunadamente, en la actualidad es una de las verduras fundamentales para llevar una dieta equilibrada. Así que de “aburrida” nada.



Menú del día: Tortilla de acelgas con jamón:

Para superar el rechazo de los niños (...y de algunos adultos) a esta verdura podemos preparar una deliciosa tortilla a base de acelgas, un poco de cebolla y jamón, todo ello en trocitos pequeños, cuajándola con huevos y aceite de oliva al modo habitual de la tortilla de patatas.

β

El término *acelga* proviene del griego **sikelé**, en referencia a la isla de Sicilia que es de donde pensaban que era originaria. De ahí pasó al árabe **sil-qah** y al árabe hispánico **assílqa**.

En cambio, los romanos la conocían como **beta** (de ahí su nombre científico), ya que al doblarse las puntas al crecer se asemejaba a la letra latina β (beta).



¡A jugar!

Hablando de acelgas, vamos a proponer un juego este mes: **Acelgas y Hortelanos**. Se trata de una adaptación de un juego de exterior tradicional en el que la mitad del grupo tiene que “pillar” a la otra. Veamos los detalles:

Nº de participantes: una clase.

Cursos: De 1º a 4º de Primaria.

Localización: en exterior (en el patio, en el campo, en el parque...).

Materiales: brazalete verde (goma, cinta, papel, etc.), bolas pequeñas que no sean duras (tipo piscina de bolas o similares), un cubo para depositar los brazaletes y otro para las bolas.

Duración: 30 minutos

Reglas del juego: Una vez delimitado el terreno de juego, la mitad del grupo se coloca en uno de los extremos (los Hortelanos) y el resto en el otro extremo (las Acelgas, que llevarán el brazalete verde). Dada la señal de inicio, los Hortelanos tienen que ir a cosechar (pillar) las Acelgas y la Acelga pillada se convertirá así en Hortelano, quitándose el brazalete verde y depositándolo en el cubo. Como las acelgas tienen muchas propiedades, el Hortelano que haya conseguido pillar a una Acelga tendrá ahora “superpoderes” y podrá coger una bola del cubo y utilizarla para pillar a las Acelgas a distancia. La Acelga a la que le de una bola se convertirá también en Hortelano.

Cuando todas las Acelgas estén cosechadas, hay que volver a sembrar y empezamos de nuevo el juego intercambiando los papeles de los dos grupos.

Observaciones: Si el grupo es pequeño o si el terreno de juego es muy limitado, el desarrollo será rápido, por lo que se puede repetir más veces. Todo el grupo está activo durante el desarrollo del juego, por lo que evitamos que queden alumnos eliminados.

Variantes: Lógicamente se puede aplicar a otras verduras cambiando si es necesario el color de los brazaletes.

Para cualquier aportación, sugerencia o propuesta para la Red, podéis hacerlo a través del correo electrónico jabarajas@diputoledo.es

Recordad que toda la información que generemos estará disponible a través del correo electrónico, en la web de la Diputación de Toledo: <https://www.diputoledo.es/global/5/1658/6036> y en el grupo de Facebook : <https://www.facebook.com/groups/417097369954780>

