

14/10/2015

Preparando o horto dos amigos de **CARDIO**

Este mércores tivemos que traballar moito, porque o noso horto estaba cheo de pedras e de herbas.

Comezamos organizándonos en tres grupos de traballo. Os membros dun grupo tiveron que sacar do horto as pedras e as herbas, os do outro tiveron que plantar escarolas e brócoli, e os membros do terceiro grupo, recolleron as cenorias, que pasaron rapidamente “do horto ao prato”.

Comprobamos a auga que tiñan os nosos “caldeiros Narigota” e levámola para regar as plantas do interior da escola.

Seguimos pondo a nosa “escola ben guapa” plantando, nas macetas que fixemos reciclando neumáticos, pensamentos e azaleas.

E FIXEMOS VARIOS DESCUBRIMENTOS

Sabías que o trevo e a grama teñen uso medicinal?

Na natureza todo vale para algo!!!!

Ata as herbas que retiramos do horto teñen uso medicinal. Menuda sorpresa lévamos cando descubrimos que o trevo e a grama tiñan propiedades curativas !



O TREVO

O trevo é unha planta da familia das papilionáceas que encerra no seu nome preto de 300 especies tales como o trevo vermello ou o trevo branco anano, ambos moi coñecidos polas súas propiedades medicinais e os seus beneficios para curar enfermidades. Nesta ocasión imos falar do trevo máis coñecido por todos, o *Trifolium Pratense* ou como é chamado vulgarmente, o trevo común.

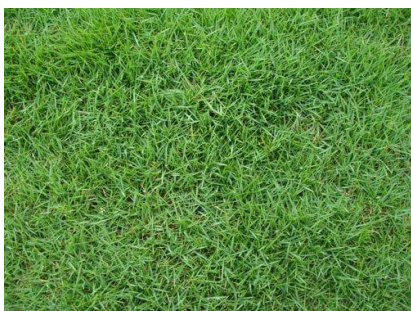
Este tipo de planta habita en grandes cantidades, en zonas herbosas como prados ou campos. Ten un ton verde que vai desde unha cor moi viva, até a súa versión máis escura dependendo da idade que teña o trevo e das condicións meteorolóxicas que soportase. Polo xeral esta herba consta de tres follas aínda que raras veces se poden atopar exemplares con catro e, segundo contan os mitos, se tes a fortuna de topar un deles, a boa sorte acompañarase durante o resto da túa vida.

Lonxe de historias de azar, o que realmente posúe o trevo común son unhas propiedades curativas descoñecidas para a inmensa maioría.

O trevo é unha fonte moi rica de isoflavonas, unha sustancia moi beneficiosa para a prevención de diversos tipos de cancro que poden presentarse en mulleres, como o cancro de mama ou o de ovarios. Ademais, estas mesmas isoflavonas, axudan tamén a combater os síntomas da menopausa.

A GRAMA

Usos Medicinais



A Grama é unha planta de porte herbáceo, que prefire as zonas húmidas para o seu desenvolvemento. Reprodúcese por rizomas, é dicir que as súas raíces poden crecer e xerar novos individuos. Esta característica deulle a reputación de mala herba, pois fai que non baste tan só con cortar a parte superficial da planta para eliminala dun terreo.

Son herbas rasteiras, as súas ramas, que son a parte que medra verticalmente, non adoitan medir máis de 30 cm. Esta característica explica que nalgúns lugares se coñezan como trigo rasteiro. O seu talo herbáceo e parte da raíz medran horizontalmente sobre a terra. As súas follas son moi delgadas, en forma de lanza, cubertas por unha especie de vellosidade moi fina. As súas flores son case imperceptibles, e adoitan brotar durante a época estival, non teñen pétalos nin sáibaos. Coñécense en xeral dúas variedades, unha das cales posúe unha fragancia característica agradable. A grama posúe unha raíz con propiedades medicinais destacables. Empregase para cálculos biliares, cólicos nefríticos, enfermidades do fígado e os riles. Cocendo cincuenta gramos de raíz de grama no medio litro de auga. Ferver durante 20 minutos e tomar cinco cuncas diarias. E para febres eruptivas aconséllase tomar con frecuencia unha infusión de dez gramos de raíz de grama en medio litro de auga

LOGO DE PREPARAR A TERRA PLANTAMOS ESCAROLA

A escarola é un alimento delicioso, ideal por exemplo na elaboración de saudables ensaladas, grazas ao seu interesantísimo poder refrescante (debido ao seu contido en auga) e o seu baixo achegar calórico. De feito, preto dun 95% da súa composición é auga.

Pertence á familia das asteráceas, grupo que habitualmente necesita de climas fríos para poder medrar. Por iso, é nesta época do ano cando maioritariamente podémolas atopala no mercado.

Forma de cultivo

De asento ou en sementeiro, aclarando ou trasplantando segundo o método de cultivo, ao marco de 40x25 cm. Uns días antes da súa recolección e cando a planta está case completamente desenvolvida, reunir as follas e atalas cunha ou dúas ligaduras segundo tamaño, para que o interior da planta sexa ao recollela branco e tenro.



Beneficios nutricionais da escarola

Desde un punto de vista nutricional, tal e como indicabamos ao comezo desta nota, a escarola destaca polo seu altísimo contido en auga; preto dun 95% da súa composición é auga.

É especialmente rica en minerais e vitaminas, ademais doutros compoñentes:

Minerais: entre os minerais máis interesantes podemos destacar calcio, fósforo, ferro, potasio e sodio.



Vitaminas: entre as vitaminas destacamos vitamina A, C e vitaminas do grupo B (como a vitamina B1 e B2, riboflavina, tianina e niacina).

Outros nutrientes: acedo ascórbico, betacarotenos, e folatos.

Tendo en conta a súa composición nutricional, non hai dúbida que nos atopamos ante un alimento canto menos sumamente saudable, e especialmente adecuado dentro dunha dieta sa e equilibrada.

O seu baixo contido calórico e en graxas é útil en dietas de adelgazamento, grazas tamén á súa achegue en fibra, o que mellora o tránsito intestinal e é un alimento positivo para a saúde do sistema dixestivo. Ademais, é unha hortaliza diurética e lixeiramente laxante.

Axuda a fortalecer as defensas, sendo positivo para o sistema inmunolóxico. Ademais, é capaz de fortalecer os ósos, dentes, o cabelo e protexer a vista

|