

## ÍNDICE

CURSOS E ACTIVIDADES .....	2
1 VISITAS DUN DÍA.....	2
1.1 Áreas.....	2
1.2 Ficha técnica .....	4
2 CURSOS MONOGRÁFICOS.....	9
2.1 Contidos:.....	9
3 ACTIVIDADES CONCERTADAS.....	11
4 CAMPAMENTOS.....	12

## **CURSOS E ACTIVIDADES**

Neste apartado detallamos a metodoloxía e os contidos das diferentes actividades que se levarán a cabo como empresa.

### **1 VISITAS DUN DÍA.**

Para as visitas dun día ofrecéselles a posibilidade de escoller entre un amplo abano de obradoiros para que poidan adaptar cada visita os contidos que se estén a traballar na aula.

#### **1.1 Áreas.**

Estas áreas serán:

- **Educación ambiental:** a través deste tipo de actividades promove a xeración dun maior coñecemento da natureza e das relacións que se dan entre os elementos que o forman, ao tempo que se fomenta o coñecemento do medio natural e rural facendo fincapé na importancia de paisaxe. Para isto desenvolveranse actividades tales como realización de herbarios, concursos de fotografía, rutas de sendeirismo, construción de niños...
- **Actividades agrícolas:** tratase de proporcionar un achegamento as actividades tradicionais orientadas á agricultura ecolóxica, dar a coñecer o ciclo vital das especies que se cultivan e os seus coidados e descubrir a interacción destes cultivos coa natureza. Para isto desenvolveranse actividades tales como: planificación de cultivos, plantación de sementes, rego, recolección de froitas, verduras e herbas para as maceracións e infusións que se utilizan na agricultura ecolóxica. Ademais disto, tamén se explicará a influencia que teñen o ciclo lunar e a fauna nestes cultivos.
- **Transformación de alimentos:** consiste en dar a coñecer os procesos de transformación de alimentos de elaboración tradicional, contribuíndo desta

forma a desenvolver hábitos saudables, ademais de tratarse de tarefas imaxinativas e creativas. Aquí desenvolveranse actividades tales como a elaboración de pan, queixo, marmeladas, conservas...

- Nos obradoiros realizaranse un amplo conxunto de actividades artísticas e manuais orientadas á reciclaxe tratando de contribuír así a desenvolver hábitos de consumo responsable e sostible á vez que contribuímos a creación dunha conciencia medioambiental nos participantes. Para isto desenvolveranse actividades tales como prácticas de compostaxe, elaboración de velas, arranxos florais, hortocosmética, cestería...
- Actividades lúdico deportivas: aquí buscaremos a creación de hábitos saudables á vez que se traballan valores como a solidariedade e a colaboración, mediante a recuperación de xogos tradicionais, gymkhanas...

Para cada visita escolleríanse 4 obradoiros.

Todos os obradoiros seguen a mesma estrutura: duración aproximada de 50 min

Parte teórica 30 min

Actividade práctica 20 min. e na medida do posible nesta actividade práctica realizarase algún traballo que logo poidan levar a aula ou as casas de recordo.

Para facerse una idea relatamos unha visita tipo con rapaces de entre 9-12 anos, con obradoiros nas diferentes áreas, para ver como cobra importancia a implicación de toda a parroquia neste tipo de iniciativas.

10:30 Chegada do grupo. Recepción dos visitantes, presentación do equipamento e exposición do programa e actividades da visita. Distribución en equipos en caso de grupos grandes.

11:00 Visita a aldea:

Establecese un roteiro por un dos corredores ecolóxicos que percorren o municipio. A ruta escollida é de dificultade baixa e transcorre pola parroquia, posibilitando neste paseo coñecer as construcións e os diferentes paisaxes (asentamentos de poboación, prados, bosque autóctono, plantación forestais...) participando unha gymkhana. O punto final desta actividade será una explotación gandeira coa que colaboramos.

12:00 Transformación de alimentos:

Aquí presentaremos os nosos anfitrións, a finalidade desta actividade é a explicación do proceso de elaboración dun queixo artesán, por tanto non nos entretemos cos animais. Vamos directamente a lavar as mans e a cociña onde temos o espazo adaptado para esta actividade.

A ficha técnica deste obradoiro expónse a continuación.

## **1.2 Ficha técnica**

### Obxectivos:

Coñecer de onde procede o leite.

Coñecer os ingredientes para a elaboración do queixo.

Coñecer o proceso de elaboración o queixo, tanto de maneira tradicional.

Coñecer diferentes tipos de conservación.

Coñecer os diferentes tipos de queixo

### Contidos:

Animais mamíferos

Compoñentes da leite

Ingredientes do queixo

Proceso de elaboración artesanal do queixo.

Espazo:

O lugar ideal para levar a cabo este obradoiro será na cociña da granxa que vamos visitar. Para esta actividade habilitámola cunha pizarra, mesas e bancos suficientes.

Materiais:

4-5 litros de leite

1 culler de sal

1 culler de callo

termómetro

boles

moldes

Presentación:

Hoxe estamos aquí para aprender como se fai o queixo. Alguén saberíame dicir con que ingredientes se fai o queixo?. ( Neste momento sacamos a alguén para que escriba na pizarra os posibles ingredientes. Aproveitamos este momento para poñer a quentar a leite que non poderá pasar dos 37º) una vez que a leite alcance esta temperatura explicamos que o queixo leva leite, callo e sal.

Collemos la pota e lles ensinamos como o leite neste momento está líquido. Incorporamos a sal, removemos, incorporamos o callo e removemos, deixamos 10-15 min para que espese.

### Desenrolo:

Como dixemos o ingrediente principal é o leite. E de onde conseguimos a leite? A leite procede das femias dos animais mamíferos. As femias dan leite cando teñen as súas crías, para amamantalas. Inda que todos los mamíferos dan leite, nos non podemos consumir todo tipo de leite, solo consumimos a leite dos animais herbívoros e ruminantes. Os animais dos que aproveitamos o leite son: a vaca, a ovella, a cabra, a camella e a búfala (mozzarella). A leite máis común en Galicia é a de vaca. Os acordades que polo camiño podemos ver dous tipos de vacas. Está a frisona que é unha vaca de orixe holandés que é moi apreciada pola cantidade de leite que dá, pode chegar a producir 10.000 litros de leite o ano 20-30 litros día, o outro tipo de vaca que temos nesta aldea é a rubia, que é autóctona e inda que no produce tanta leite, esta é apreciada especialmente pola súa carne.

Cando facemos queixo a leite ten que estar a unha temperatura. Nos a que temperatura credes que estamos? Estamos moi fríos? E moi quentes? Estamos a 36°, esta é a temperatura a que sae o leite da vaca, que é cando se ten que facer o queixo. Como María muxiu a vaca pola mañá cedo, agora temos que quentalo a 36°.

O leite ten moitas proteínas, que son as que axudan a crecer os nosos músculos, a proteína que ten a leite chamase caseína e é a que o xuntarse co callo forma a masa sólida coa que vamos a facer o queixo.

A leite é doce porque ten o seu propio azucre chamado lactosa, e se a leite é doce porque o queixo non é doce? Pois porque cando mesturamos o callo coa leite, esta enzima descompón a lactosa.

E porqué os queixos saben diferentes se todos teñen os mesmos ingredientes? Por que a leite dos diferentes animais ten diferentes sabores e tamén por como se conservan os queixos. O queixo de cabras curase en covas e por iso ten ese sabor tan forte, el queixo de San Simón é afumado.

O outro ingrediente que lle botamos é o sal, e para que votamos sal? Pois para dar sabor, e ademais de para dar sabor é un conservante natural.

Antigamente cando non existían os conservantes químicos, para que os alimentos durasen se metían en sal (xamón, bacallau) ou se afumaban (chourizos, salmón).

O último ingrediente que precisamos para facer un queixo é o callo. O callo é unha encima que pode ser de orixe vexetal ou animal. O callo de orixe vexetal obtense da maceración das flores do cardo con auga. O callo de orixe animal sae do estómago dos animais rumiantes.

Os animais rumiantes son os que teñen o estómago dividido en 4 partes. Estes animais non teñen incisivos e cando comen pasan a comida a toda presa sen mastigar, o gardan na panza e no momento en que se relaxan devolven a comida a boca para mastigala. É nestes momentos cando a comida pasa o segundo estómago, a redeciña, o seguinte chamase libro e o último chamase callar. É de aquí de onde sacamos o callo de orixe animal.

Actualmente esta encima o igual que moitas outras cousas a podemos elaborar de maneira sintética para a produción industrial, pero para a elaboración artesanal se utilizan os callos naturais.

Tras esta explicación pasamos a facer o queixo. O destapar a pota mostrámoslles que xa temos unha masa sólida.

Como vamos a elaborar o queixo de maneira artesán o que imos facer é separar o soro da pasta coas mans. Este proceso leva o seu tempo porque hai que quitar moi ben o soro para que o queixo se conserve ben e teña unha boa textura.

Repartimos un bol por cada catro nenos e pasamos un vasiños coa masa por participante. Explícaselles que hai que premer a masa no vaso para que se separe o soro e tiramos o soro nos boles. Despois de premer ben o desmoldamos e o probamos. O queixo non se pode levar a casa porque precisa estar uns días na neveira, para curarse.

13:00 Regreso a Horta-Escola: de regreso xa non estamos en tempo de taller así que nos diriximos directamente o equipamento para comer, isto non quere dicir que durante o camiño non se vaian solventando as dúbidas que lles aparecen os rapaces, que non soen ser poucas.

13:30 Chegada o equipamento: neste momento organízanse os rapaces para ir o baño, lavar as mans e coller as súas mochilas, onde traen a merenda.

14:00 Comedor: neste momento quedan a cargo dos titores e farán uso das zonas de lecer dependendo da climatoloxía e do criterio dos titores.

15:00 Organización dos obradoiros da tarde: reunímonos outra vez cos cativos volvéselles a ofrecer a posibilidade de voltar o baño e organízanse os grupos para realizar os obradoiros da tarde.

15:30 Na horta: o obradoiro escollido pola colexio e neste caso o obradoiro da pataca, neste obradoiro explicáselles a reprodución vexetativa e sexual das plantas. A pataca é unha das hortalizas mais comúns en Galicia, ademais explícaselles as diferentes variedades de tubérculos e as técnicas de cultivos,. Como actividade práctica plantaranse en dous contedores reutilizados (garrafas de auga, cubos vellos...) nun partiremos unha pataca en anacos que leven un ollo e noutra plantarémola enteira. Estes recipientes lévanos para a aula para poder que poidan comprobar empiricamente os conceptos que traballaron no obradoiro.

16:30 No composteiro: o obradoiro de compostaxe realizase no invernadoiro ou nas mesas da zona de lecer, dependendo da climatoloxía. Neste caso falaremos de reciclaxe, do ciclo de compostaxe e da biodiversidade que este potencia en contraposición dos abonos químicos, das necesidades das nutricionais das plantas, textura e cor tanto do compós como dos terreos onde mellor crecen as plantas, outras emendas.... Como actividade práctica neste obradoiro realizaremos unha columna de descomposición utilizando 3 botellas de plástico transparente de 2 l. Con esta actividade posibilitamos que leven outro recordatorio para a clase que lles sirva de repaso dos contidos explicados neste obradoiro.

17:30 Despedida: tras finalizar as actividades reunímonos de novo para despedirnos.

Neste momento vólvense organizar os rapaces para ir os baños e recoller a súas mochilas. Entregámoslles os titores as actividades prácticas que se realizaron nos obradoiros, e nos despedimos entregándolles un calendario de actividades estacionais.

A partir das 18:00 quedamos liberadas e en caso de que a chegada dos bus esté prevista para mais tarde poderán xogar na zona de lecer pero xa baixo a supervisión dos seus titores.



En caso de visitas mais curtas, o número de obradoiros será o mesmo pero acurtaranse o tempo dedicado a explicación teórica dos obradoiros.

Por temas de extensión e obxecto deste proxecto só desenvolvemos un obradoiro a modo de exemplo.

Ademais dos obradoiros fixos que se desenvolven durante todo o ano e para combater a estacionalidade de demanda que caracteriza este tipo de equipamentos realízanse campañas con actividades estacionais, nos meses de menor afluencia. Un exemplo sería:

O magosto: ofertaranse obradoiros con froitos da época.

A vendima: obradoiros de fruticultura e de procesos de vinificación (mosto).

Entroido: obradoiros gastronómicos (filloas, grelos ...).

## **2 CURSOS MONOGRÁFICOS.**

Aquí están recollidas as nosas actuacións máis formais, xa que se impartirán cursos monográficos encamiñados a mudar xa esa concepción pouco profesional que se ten das actividades agrarias. Os cursos irán na liña de: poda, enxertos, agricultura ecolóxica, xardinería básica e avanzada ... e talleres puntuais como poden ser, elaboración de conservas, coidados do céspede, xardíns aromáticos...

Un exemplo dos contidos dun curso monográfico sobre o horto urbano serían:

### **2.1 Contidos:**

- 1.O horto urbano. Premisas do cultivo ecolóxico.
2. Necesidades das hortalizas e principais cultivos.
3. Deseño do horto urbano.

- 3.1. Situación.
- 3.2. Cómo organizalo.
- 3.3. Materiais de partida.
- 3.4. Ferramentas.
- 3.5. Rotación de cultivos.
- 3.6. Asociación de cultivos.
4. Preparación do solo e abonados.
  - 4.1. Laboreo.
  - 4.2. Acolchado.
  - 4.3. Abonados e compostaxe caseiro.
5. Sementeira, plantación e outras tarefas.
  - 5.1. Sementeira e plantación.
  - 5.2. Outras técnicas de cultivo.
6. Descrición dos principais cultivos.
7. Pragas e enfermidades.
8. Tratamentos.
  - 8.1. Maceracións, extráctos fermentados, infusións e decoccións.
  - 8.2. Fungicidas e acaricidas de orixe natural.
  - 8.3. Métodos mecánicos de defensa.
  - 8.4. Loita biolóxica.
9. Resumo das tarefas o largo do ano

Un curso deste tipo tería unha duración de 16h. A duración varía dependendo da temática do curso. En función da duración tamén se establecerán prezos diferentes.

As actividades que se levarían a cabo durante os campamentos porque se establece a posibilidade de que sexa o propio grupo o que nos marque unha temática determinada.

Para este servizo só establecemos un prezo e unha duración orientativas.

### **3 ACTIVIDADES CONCERTADAS.**

Actividades nas que os monitores da granxa desprazaranse para realizar os obradoiros de maneira continuada, fora das instalacións.

Esta solución foi pensada para os recursos en desuso que xa teñen algúns equipamentos da zona.

Estaríamos falando pois de desprazarnos por exemplo dúas veces a semana a unha residencia da zona para traballar cos usuarios no invernadoiro ou nos xardíns.

O igual que traballamos cos obradoiros, aquí según as demandas dos clientes traballaríanse uns contidos determinados en cada sesión. Os contidos a traballar irían na liña dos cursos monográficos pero seguindo unha metodoloxía participativa e traballo cooperativo. Este tipo de actividades son eminentemente prácticas.

#### **4 CAMPAMENTOS.**

Este servizo surxe con unha dobre función. Por unha parte dar solución a unha demanda dos nosos clientes (AMPAS) e por outro prestar un servizo que nos permiten ter en funcionamento as instalacións en períodos non lectivos.

Serán neste caso os nosos clientes os que nos propoñan a temática que desexan traballar durante o campamento, e en función disto adaptaremos as actividades que xa se veñen realizando durante o resto do ano.