

TRABALLANDO NO HORTO

09/10/2014

VISITAMOS A ZONA NA QUE TEMOS NABIZAS E APRENDEMOS:



Son un alimento indispensable na cultura galega, imprescindibles para preparar o caldo galego e o lacón con grelos.



Son un alimento importante polo seu valor nutritivo, antioxidante e anticanceríxeno.

DIFERENZA ENTRE GRELOS, NABOS E NABIZAS

Frecuentemente confúndense as nabizas cos nabos e cos grelos.



O **nabo** é a parte enterrada, a raíz engrosada.



As **nabizas** son as primeiras follas que crecen ao comezo do cultivo, son as follas máis tenras.



Os **grelos** son as follas máis grandes e que posteriormente anunciarán o crecemento das flores, de cor amarela.



Ten un dobre aproveitamento, porque é comestible tanto a raíz (o nabo) como as follas (nabizas, ou grelos).

O nabo comestible , como a cenoria, e a remolacha , pode ter diferente tamaño e diferente cor. Esta cor pode ser branca, amarela, ou vermella.

As variedades tenras úsanse para consumo humano, mentres que as grandes úsanse para consumo animal. As variedades máis comúns son

brancas ou brancas coa parte exposta lixeiramente vermella, granate ou rosada.

O nabo posúe sabor forte, usase nos guisos , ou no cocido galego en compañía das patacas.

O seu tamaño depende da variedade e do tempo que se deixou cultivar, pero é frecuente que alcance un quilo.



BENEFICIOS DO SEU CONSUMO

Os grelos son ricos en proteínas, fibra, minerais como potasio, ferro ou calcio e vitaminas A, E e C, ademais doutros compostos bioactivos.

Os grelos son ricos en glucosinolatos, mentres que as nabizas conteñen moitos compostos fenólicos.

Estes compostos orgánicos e bioactivos posúen actividade antioxidante e poden contribuír a mellorar a saúde e previr enfermidades.

Os glucosinolatos posúen actividade anticanceríxena, son os que lle proporcionan o sabor característico aos grelos

Ademais achegan moi poucas calorías.

FIXEMOS TRAMPAS PARA CARACOIS

FIXEMOS COMEDEIROS PARA PAXAROS

OBSERVAMOS AS CORES DO OUTONO NO HORTO E NO XARDÍN DOS SENTIDOS