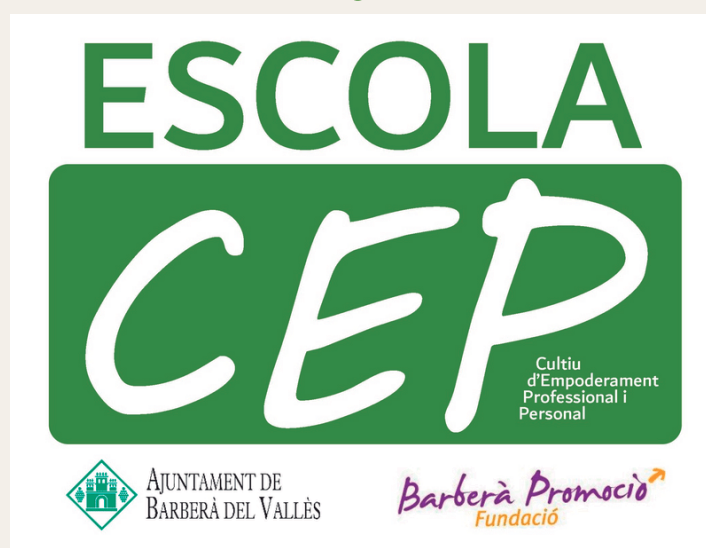


CALENDARI 2021

Aquest calendari ha estat elaborat col·lectivament pel grup de participants de les tutories grupals on-line dels tallers d'Horta i Restauració de mobles i superfícies de l'Escola CEP





SEMBRAR

Espinac, all, escarola, pèsol, enciam, ceba



PLANTAR

Ceba, bledes, escarola, maduixes, cols..



COLLITA

Espinac, api, bleda, fava,
col hiv., escarola, enciam, porro..



FRUITES

Mandarina, plàtan, mànec, alvocat, dàtil



IDEES PER CUINAR

Bledes amb pernil, carxofes
arrebossades, llombarda, pèsols
saltats

"Glacada del gener estava la terra bé"



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Dia de l'educació ambiental



SEMBRAR

Espinac, pebrot, porro, albergínia,
tomàquet, pèsol, ceba, pastanaga,
patata



PLANTAR

Ceba, coliflors, cols, tomaqueres..



COLLITA

Espinac, api, bleda, fava, pèsol, porro..



FRUITES

kiwi, poma, taronja, maduixes, taronja



IDEES PER CUINAR

Canelons de bróquil i porro, coliflor
gratinada, crema de porros

"Guarda la llenya al llenyer per quan
vingui el febrer"



FEBRER



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Setmana de lluita
contra la pobresa
energètica



SEMBRAR

Pebrot, porro, albergínia, boniato, patata, tomàquet, carbassó, carbassa,, cogombre, remolatxa, ceba



PLANTAR

Pebrot, albergínia, boniato, patata, tomàquet, carbassó, carbassa, cogombre..



COLLITA

Espinac, bleda, fava, pèsol, carxofes, porros, calçots



FRUITES

Aranja, poma, taronja, maduixetes



IDEES PER CUINAR

Espinacs amb pinyons i panses, potatge de quaresma, tirabecs, truita d'alls tendres

"De la flor que pel Març veuràs,
poc fruit te'n menjaràs"



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
1	2	3	4	5 	6	7
8 <i>Dia internacional de les Dones</i>	9	10	11	12	13 	14
15	16	17	18	19	20 <i>Equinocci de Primavera</i> 	21
22 <i>Dia mundial de l'Aigua</i>	23	24	25	26	27	28 
29	30	31	1	2	3	4



SEMBRAR

Mongeta, col, blat, meló, síndria, porro, tomàquet, carbassó, carbassa, api, cogombre, remolatxa, bleda



PLANTAR

Pebrot, porro, albergínia, moniato, tomàquet, ceba, carbassó, cogombre..



COLLITA

Espinac, bleda, fava, pèsol, escarola, enciam, calçots



FRUITES

Kiwi, plàtan, mandarina, taronja



IDEES PER CUINAR

Faves a la catana, trinxat de la Cerdanya, patates noves farcides amb carn

"Si per l'abril sents tronar,
ordi i blat no faltará"



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
29	30	31	1	2	3	4 
5	6	7	8	9	10	11
12 	13	14	15	16	17	18
19 	20	21	22 <i>Dia de la Terra</i>	23 <i>Dia del Llibre</i>	24	25
26	27 	28	29	30	1	2



SEMBRAR

Mongeta, col, blat, meló, síndria, porro, patata, tomàquet, api, cogombre, remolatxa, bleda, bròquil, coliflor



PLANTAR

Pebrot, porro, albergínia, moniato, tomàquet, api, ceba,



COLLITA

Espinac, ceba, porro, bleda, pèsol, alls tendres, espàrrecs, mongeta tendre



FRUITES

Cireres, pruna, maduixa,



IDEES PER CUINAR

Puré de carbassa, Espàrrecs verds amb salsa romesco

"Maig calent i plujós fa l'any ric i abundós"



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
26	27	28	29	30	1 Dia internacional del Treball	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22 Dia de la Biodiversitat	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6



SEMBRAR

Mongeta, col, blat, porro, api, cogombre, remolatxa, bleda, bròquil, coliflor, col hiv



PLANTAR

Porro, enciam, tomàquet, ceba, cols, cogombre, carbassó



COLLITA

Ceba, porro, tomàquet, carbassó, cogombre, remolatxa, bleda, all, patata



FRUITES

Meló, alvocat, síndria, préssec, pruna



IDEES PER CUINAR

Tomàquets farcits gratinats, puré de carbassó amb formatget

"Juny assolellat i ben tronat, any de bon vi i molt blat"



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4



SEMBRAR

Mongeta, porro, bleda, bròquil,
coliflor, col hiv, remolatxa



PLANTAR

Col, porro, patata, api, col i flor, enciam,
tomàquet de penjar, carbassó



COLLITA

Mongeta, ceba, pebrot, porro, albergínia,
tomàquet, carbassó, carbassa, cogombre,
bleda, all



FRUITES

Pruna, albercoc, gerd, alvocat, meló, síndria,
prèsec



IDEES PER CUINAR

Salmorejo, gaspatxo, escalivada

"Pel juliol, beure, suar i la fresca
buscar"

JULIOL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
28	29	30	1 	2 Festa Major de Barberà	3 Festa Major de Barberà	4 Festa Major de Barberà
5 Festa Major de Barberà	6	7	8	9 	10	11
12	13	14	15	16 	17	18
19	20	21	22	23	24 	25
26	27	28	29	30	31 	1



SEMBRAR

Espinac, ceba, bleda, col hiv.,
escarola, calçot



PLANTAR

Col, porro, calçot, patata,
api, coliflor, bròquil



COLLITA

Mongeta, blat, meló, síndria, pebrot,
porro, albergínia, tomàquet,
carbassa, cogombre, remolatxa, bleda



FRUITES

Préssec, pera, figa, pruna, meló, síndria



IDEES PER CUINAR

Samfaina ,
humus de remolatxa,
macedònia d'estiu

"A l'agost la dalla no té repòs"

AGOST

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

*Dia internacional de
la Solidaritat*



SEMBRAR

Espinac, ceba, bleda,
fava, escarola, fonoll, naps, api



PLANTAR

Porro, enciam, bròquil, coliflor,
ceba, faves, calçot



COLLITA

Mongeta, col, blat, meló, síndria,
pebrot, porro, albergínia, carbassa,
tomàquet, bleda



FRUITES

Raïm, pera, codony, préssec,
magrana, meló



IDEES PER CUINAR

Bunyols de bleda,
pizza amb massa de coliflor

"Setembre s'endú els ponts
i eixuga les fonts"

setembre 

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11 <i>Diada de Catalunya</i>	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22 <i>Equinocci de Tardor</i>	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3



SEMBRAR

Espinac, ceba, bleda, all, fava,
pésol, escarola, enciam



PLANTAR

Col, ceba, enciam, escarola



COLLITA

Mongeta, col, porro, albergínia,
boniato, api, bleda, bròquil, coliflor



FRUITES

Magrana, pera, codony,
castanyes, mandarina, taronja



IDEES PER CUINAR

Risotto de bolets,
quiche de bolets i verdures

"Quan al octubre plou, el rovelló es mou"

Octubre

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31 Castanyada



SEMBRAR

Espinac, all, fava, pèsol, escarola, ceba, cols



PLANTAR

Escarola, enciam, porro, col, coliflor.



COLLITA

Col, espinac, boniato, api, bleda, bròquil, coliflor, col hiv., escarola hiv.



FRUITES

Caquis, pera, taronja, mandarina, codony, poma



IDEES PER CUINAR

Col kale al forn, romanesco bullit, moniato rostit

"Pel novembre cava i sembra"

Novembre

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
1	2	3	4	5 	6	7
8	9	10	11	12 	13	14
15	16	17	18	19 	20	21
22	23	24	25 Dia per a l'eliminació de la violència envers les dones	26 Dia Mundial de l'Oliviera 	27	28
29	30	1	2	3	4	5



SEMBRAR

Espinac, all, pèsol, fava, ceba, bledes



PLANTAR

Enciam, escarola, porro, maduixa, cols



COLLITA

Espinac, api, bleda, bròquil, nap, coliflor, col hiv., escarola hiv.



FRUITES

Poma, mandarina, taronja, xirimoia



IDEES PER CUINAR

Lacón amb grelos, cols de Brusesel-les, amanida d'enciam fulla roure, tomàquet raf i canonges

"Si l'any se'n va rient, bon any vinent"

DESEMBRE



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
29	30	1	2	3	4 	5
6	7	8	9	10 <i>Dia internacional dels Drets Humans</i>	11 <i>Dia de les Muntanyes</i> 	12
13	14	15	16	17	18	19 
20	21 <i>Solstici d'Hivern</i>	22	23	24	25	26 
27	28	29	30	31	1	2

ALGUNES RECEPTES DE CUINA

POLLASTRE AMB PISTO [fet amb verdures de l'hort]

INGREDIENTS

Pollastre, carbassó, pebrot vermell o verd, albergínia, ceba, tomaquet, oli, sal i llorer

PREPARACIÓ

Posar una cassola al foc amb oli, quan estigui calent poses el pollastre a rostir amb el llorer.

Quan estigui mig rostit el pollastre hi poses les verdures tallades a la cassola que es vagi fen poc a poc. Per facilitar la cocció afegim un got d'aigua o vi.

Un cop cuit retirem del foc i emplatem.

TUMBET MALLORQUÍ:

INGREDIENTS:

Patates, tomàquets, pebrot verd, alls, albergínies, julivert, sucre, farina, oli i sal.

PREPARACIÓ:

Neteja el pebrot. Talla'l en tires i sofregeix 5 minuts. Retira, condimenta i reserva al calor. Neteja, seca i talla en rodanxes les albergínies. Pasaes per farina. Fregeix per tandes, en abundant oli ben calent fins que es dordin. Deixa sobre paper de cuina i reserva al calor.

Pela els tomàquets i talla en daus. Pela les patates i els alls, talla les primeres en rodanxes i pica els següents. Sofregeix el tomaquet en 3 culletades d'oli, una punta de sal.

Escalfa bastant oli en una paella i fregeix les patates i els alls fins que estiguin daurats. Retira i deixa escorrer en paper de cuina.

Munta el tumbet en una safata, intercalan capes d'hortalisses lleugerament acaballades. Serveix decorant amb unes fulles de julivert rentat i sec.

ALBERGÍNIES FARCIDES

INGREDIENTS:

Albergínies, ceba, all, pastanaga, pebrot verd, tomàquet, formatge, oli d'oliva, sal, pebre

PREPARACIÓ:

Tallem les albergínies per la meitat, li posem sal i deixem durant 15 minuts amb paper absorbent, per treure una mica l'amargor.

Mentrestant piquem totes les verdures.

Posem oli a escalfar i comencem amb el sofregit.

Afegim el tomàquet prèviament ratllat i continuem sofregint tot fins que estigui llest, i reservem.

Traiem les albergínies i realitzem talls en forma de creu per tota l'albergínia sense arribar a la pell de fora. Fregim o escalfem al forn.

Buidem l'interior de l'albergínia i farcim les albergínies amb les verdures, afegim formatge pel damunt i gratinem.

