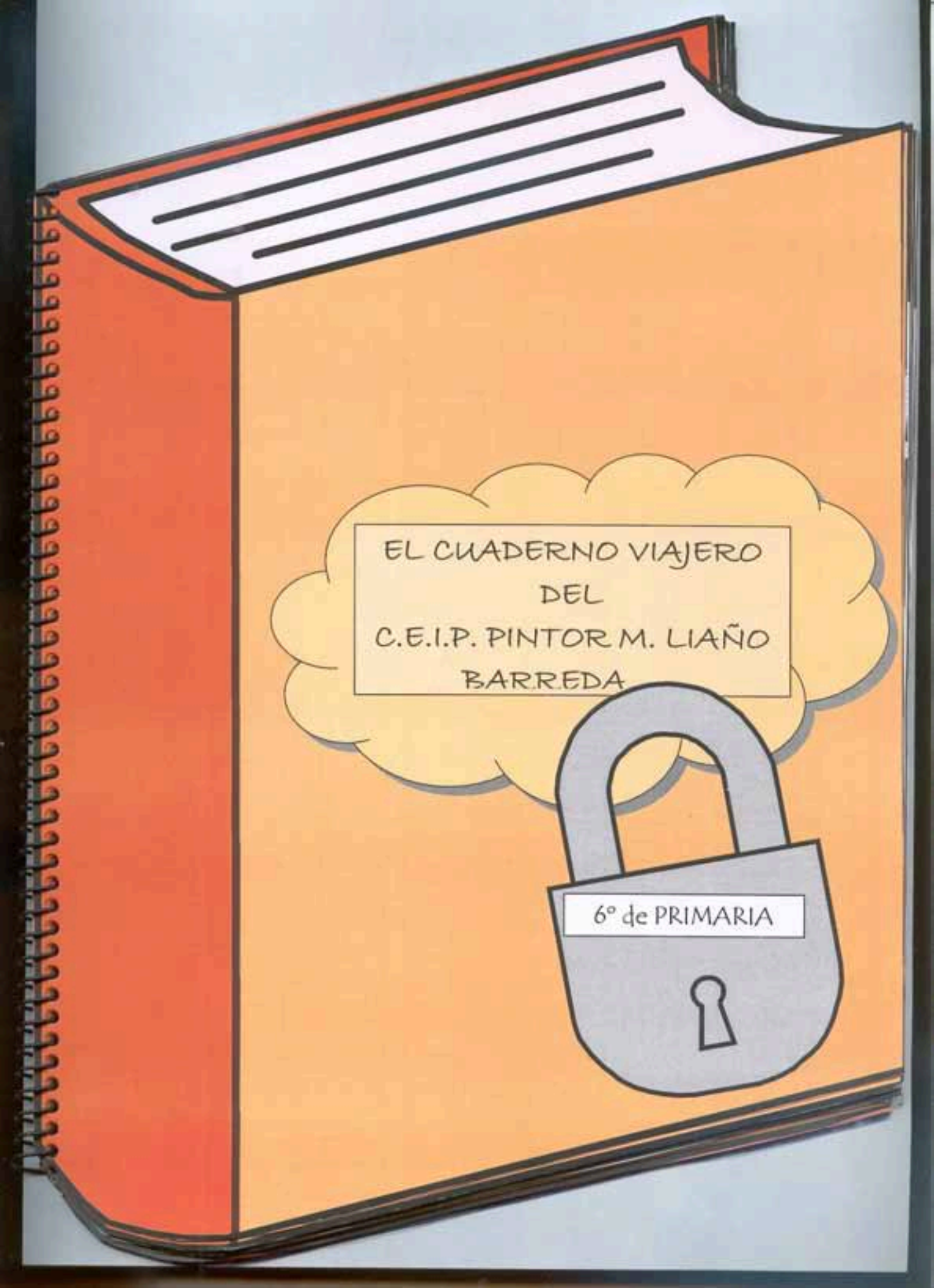



✍ Este cuaderno viajero se concluyó el día 29 de mayo de 2008. Desde el colegio Manuel Liaño, quisiéramos ofrecerlo como un cariñoso homenaje a la memoria de:

**D. José Félix García Calleja (D.E.P.)**  
( Ex -director general de Asuntos Europeos y  
Cooperación al Desarrollo del Gobierno de  
Cantabria)





EL CUADERNO VIAJERO  
DEL  
C.E.I.P. PINTOR M. LIAÑO  
BARREDA



6° de PRIMARIA

"COME VERDURA, FRUTA

"COME VERDURA, FRUTA

Y... ¡¡DISFRUTA!!!"



CEIP PINTOR MANUEL LIAÑO

CEIP PINTOR MANUEL LIAÑO

Barreda - curso 2007/08

Queridas familias:

Es un placer para los profesores el dirigirnos a todos vosotros una vez más. Sabéis que estamos en contacto permanente y no dejamos pasar por alto ninguna noticia que sea fundamental para la educación de vuestros hijos. Ellos os habrán contado que, una vez más, estamos trabajando en un importante proyecto que presentamos en la Escuela Europea de Consumo. En esta ocasión lo titulamos:

**"PLANTAR, CUIDAR, RECOLECTAR...  
=  
CONSUMIR SANO"**

De todos es conocido que nuestro centro está en un entorno privilegiado, del que nos sentimos muy orgullosos. Nos ha llevado 17 cursos el conseguirlo... y ha sido entre todos. Estamos rodeados de un considerable número de árboles, algunos de ellos frutales y eso fue lo que precisamente nos dio la pista para iniciarnos en el proyecto del que os estamos hablando. Está muy claro... Si plantamos árboles, les cuidamos y mimamos, podremos recolectar diferentes frutos que degustarán nuestros alumnos.

Y ahí llegamos al punto de partida que pretendíamos:  
**"CONSUMIR SANO".**

A lo largo del curso hemos realizado diferentes actividades, con vuestra inestimable colaboración. Vuestros hijos os habrán contado la fiesta de Halloween que nos preparó la AMPA, con multitud de frutas; o la de primavera, con una extraordinaria macedonia...

Pero si no conseguimos formar hábitos en el consumo de frutas y verduras a diario, todo el trabajo realizado a lo largo de tanto tiempo no tendría ningún sentido. Además de lo que vuestros hijos ven en los libros, necesitan experimentar. Hemos entrado en la cocina del "cole" varias veces; ahora os pedimos que seáis nuestros **CÓMPLICES**. Aprovechad el camino que hemos iniciado y seguid por él, os aseguramos que además de sano, puede resultaros muy divertido.

Y, si sois tan amables...¿podéis contárnoslo? Ésta es una labor de familia, así que "manos a la obra" y aquí van algunas sugerencias sobre lo que nos podéis contar:

- ☞ Un desayuno de domingo.
- ☞ Un postre, con fruta, para la Semana Cultural.
- ☞ Una receta especial, hecha con vuestros hijos.
- ☞ Aquella anécdota de cuando eran "peques" y tomaron sus primeras frutas...

Seguro que vuestra imaginación es grande...

**S.O.S. ¡¡Os necesitamos!!**

## La huerta calagurritana

Hola, soy Carlota y voy a hablar de Calahorra, una ciudad de La Rioja. Yo soy de allí.

Bueno pues mi abuelo Manolo tiene un huerto en una zona llamada La Ampayana.

Hace unos años los sábados y los domingos quedábamos allí sobre las doce del mediodía para ir a comer toda la familia. Mientras todos preparaban la comida, mi primo Gonzalo, mi hermana Maite, mi abuelo Manolo y yo nos íbamos a coger tomates de pera, lo que ocurría era que por mi parte nunca llegaban a la cesta los tomates, porque me los comía y mi abuelo se enfadaba mucho.

Otras veces cogíamos una canetilla de plástico e íbamos a los invernaderos a coger: pellas que son a lo que aquí se les llama coliflor, berzas que es a lo que aquí se le llama repollo, boreaja, cardor, judías, pimientos, pepinos, cerezas, espárgagos...

A veces entre mi hermana, mi primo y yo cogíamos los pimientos que estaban malos para llevarlos a una especie de trampillo, para escocherlos y que saltasen el jugo, así hacíamos como si fuésemos hechiceros. ¡Hacíamos todo tipo de cosas!

En cambio después de comer no limitábamos a coger el triciclo, la canetilla e ir a coger caracoles a los invernaderos pero... ¡había tantos que teníamos que hacer viajes para cogerlos y llevarlos de un sitio a otro. Cuando la tarde ya estaba muy entrada nos marchábamos, ¡nos lo habíamos pasado genial!

Mi abuelo Ángel por su parte tiene un campo en el término de La Rota. Allí lo que hacíamos era ir a un bosque cercano al río Ébro a coger setas y a pasear.

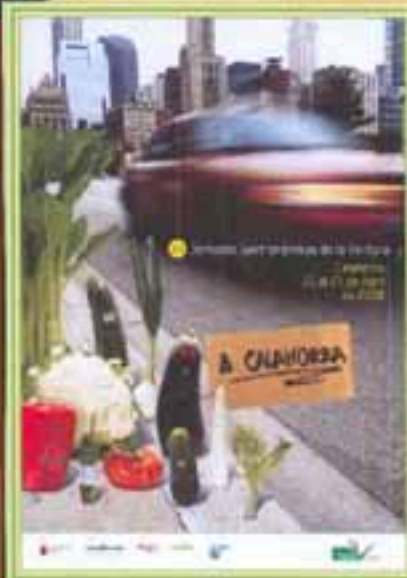
Otras veces íbamos a plantar pellas, que como ya he dicho antes es como se les llama allí a las coliflores. Nos llevábamos el becadillo y la botella de vino, pero ésta era para los mayores. Después de haber plantado, nos comíamos el almuerzo, y una vez que habíamos comido íbamos a coger tomates, espinagos, fresas, cuvelas, cerezas...

También una vez que habíamos cogido todas las verduras, frutas y hortalizas, con las que no se podían comer entre mi hermana y yo hacíamos comiditas y se las dábamos a los muñecos, nos lo pasábamos muy bien.

En otras ocasiones hacíamos canchales de hojas en un río que servía para regar y era muy pequeño. A esos ríos en Calahorra se les llama brazales. Ahora con el paso del tiempo seguimos llendo a los campos de mi abuelo Ángel y al de mi abuelo Mondo, pero con la compañía de mi hermano Javier, que como es bastante más pequeño que nosotros antes no solía ir.



Familia Celonio Arpón.





# FLAN DE FRUTAS

Hoy os voy a contar una receta de flan, es un flan de frutas. los ingredientes son:

## Ingredientes

para 4 personas.

5 ó 6 melocotones,

en almíbar,

4 huevos,

1 bote de leche condensada,

2 cucharadas

de almidón,

Nota montada.

Por : Silvia Gutiérrez Fernández

Ahora es vez a cortar la preparación

### Preparación

Los melocotones se cortan en rodajas muy finas, reservando varias de ellas. El resto se pasan por la batidora junto con los huevos, la leche condensada y un vaso de agua. A parte, se cubre un molde con caramelo - igual que en los glases anteriores - y cuando este listo, se vierte en el el preparado anterior, poniéndolo a cocer al baño María hasta que cuaje - la forma de cocerlo es la misma que para el glase normal - Una vez en su punto el glase se desmolda y se deja enfriar decorándolo con una manteca y con las rodajas reservadas de melocotón. Este glase puede prepararse del mismo modo con cualquier fruta. //

Estubimos en la recoaida de la patata,  
las patatas se siembran, se sallaan,  
se cortan los rastrojos y se recojen.

La comida de Ditor  
le gusta de fruta: las fresas, el  
plataao, el kiwi, la manzana, el  
melocotón y la uva  
tambien le gusta la verdura:  
pote de calabacin y las judias  
En casa de Ditor se come  
comida variada incluida la  
verdura y la fruta.

## Tarta de limón:

Ingredientes: Rodajas, limones, leche con nensada y queso fidalaffia.

Preparación: un molde se pone de base la rodajas partidos por la mitad, en un bol se pone un vaso de zumo de limon, un bote grande de leche con nensada y 2 tarrinas de queso fidalaffia todo ello se bate bien y se vierte encima de los rodajas.

Se mde en la nevera 24 horas.

Y listo para comer.

Esta es mi hermana comiendo zanahoria



ZANAHORIA

VERDURA

Lucía y Elena Díaz

14

## - Platano caramelizado =

- Ingredientes
- Platano
  - Mantecquilla
  - Azúcar
  - Sartén

Elaboración

- Se pone mantecquilla en una sartén, después se echa medio platano y a continuación un poco de azúcar. Se frie un rato (15 m. aprox.) y después se sirve en un plato con lo que más te guste.

Lucía Díaz - 6º -

15

# LA NATURALEZA GITANA

## EL MEDIO AMBIENTE

En nuestra cultura gitana, nos encanta hacer fiestas al aire libre; pero no es todo fiesta.

Un día me dijo mi madre que en nuestra familia el día de la fruta.

Nos reunimos todos: padres, abuelos hijos

Ponemos una mesa llena de diferentes tipos de frutas, según la estación del año.

Ya la hora de brindar, en vez de vino, tomamos mosta que es

el zumo de la uva o sino zumo de frutas. Pero eso si, al aire libre, porque en mi cultura nos gusta mucho disfrutar de la naturaleza. Por ejemplo, cuando celebramos bodas o hacemos fiesta, nos reunimos mucha gente y lo celebramos disfrutando del paisaje y del medio ambiente.



## UN BEBÉ COMIENDO FRUTA

Hola soy Lauza y tengo una hermana muy pequeña tan solo tiene 6 meses. Ella ya está comiendo las frutas y también pezé. Aquí en este folio teneis dos fotos. Una es la fruta que come; manzana, pera, plátano y naranja. La otra foto es de la vez comiendo las frutas que os he nombrado antes. Las come muy bien ya que le gusta mucho la fruta; pero cuando ya no quiere más es un terremoto empieza a llorar y a chillar y nadie la para. A ella el 18

Puzé tampoco la disgusta porque se lo come entezo. Y así es como comen los bebés las frutas y el puzé. LAURA



Estoy con mi hermana Noa.

Coste: Barato

Dificultad Fácil

Tiempo: Quince minutos

Ingredientes (Para cuatro personas):

- Una taza de arroz largo
- Tres pepinillos en vinagre
- Aceite
- Vinagre
- Una lata de champiñones
- Tres zanahoras
- Un tomate
- Un bote de mayonesa

## Preparación.

Lavar bien el arroz y poner a cocer en bastante agua salada hirviendo durante quince minutos. Dejar escurrir y mezclar con una salsa de aceite y vinagre. A continuación añadir el contenido de la lata de champiñones partidos, el pepinillo en vinagre cortado en trozos, las zanahorias cocidas y cortadas en rodajas y el tomate cortado en trozos pequeños. Mezclar todo bien y servir con o sin mayonesa. De ambas maneras sabe excelente.

Familia Macías Sánchez

## El Pepino

El pepino tiene propiedades estéticas para las ojeras.

Corta el pepino en rodajas muy finas y pónelas en los ojos cuando tengas ojeras, déjalas varios minutos y tus ojeras mejorarán. Además si lo picas y machacas bien tendrás una mascarilla contra las ojeras.

Si lo usas en una hamburguesa o ensalada dichos platos quedarán riquísimos. También puedes usarlo para decoración de platos.

Por: Patricia Meana Sáez

## Ventajas de tener un huerto en casa

Si tú tienes un huerto en casa, te ahorrarás dinero y tendrás acceso a unas frutas y verduras sin insecticidas y gratuitas. Piénsatelo, tendrás una dieta más sana y sin riesgos pues, si tú no quieres, no le echas veneno. Si a eso le añades unos árboles frutales, tendrás un huerto privado muy variado con tomates, judías, manzanas etc.

Seguramente debido a tu dieta estarás más sano y solo por el precio del trabajo del día a día para después tener la recompensa de tu esfuerzo, solo necesitas ganar y tiempo.

Por: Patricia Meara Sáez

## COMER FRUTA EN MARRUECOS

Cuando vamos de vacaciones a Marruecos, que es el país donde nací yo, siempre pasamos la mayor parte del tiempo en casa de mi abuelo. Su casa está en un pueblo en el que hay muchos árboles. La mayoría de ellos son higueras, manzanos....

Mi abuelo suele hacer reuniones familiares. Cuando hacemos esas reuniones, mis primos y yo, vamos a recoger frutas y nos pasamos por el huerto a coger tomates. Luego cuando llegamos a casa lavamos las frutas y las guardamos en la nevera. Porque en Marruecos hace mucho calor en verano.

Cuando las frutas ya están frías, Yo me hago un zumo, pero mis primos prefieren comerse la fruta a mordiscos. Si nos sobran frutas las devolvemos a la nevera por si los mayores querían comer un poco. Porque toda la familia suele tomar fruta y dicen que es muy buena. Y también nos dicen que comamos verduras aunque no nos guste. Siempre nuestras madres nos las preparan de una forma que nos gusta muchísimo.

Samira El Amraoui Farssi

## "Pure de patata"

### INGREDIENTES

5 patatas

Mantequilla

Leche



Pela las patatas y cuecelas en una cazuela

Cuando las tengas cocidas echas leche y mantequilla

Y al final lo bates con una batidora

Ya lo tienes echo.

Pure de calabacin (Crema) Ingredts: Cebolla, Ajo, Calabacin, patata, sal, leche y quesitos

Primero picamos la cebolla y la regamos con el ajo (un poquito) el calabacin y la patata (todo picado)

Cuando esta bien regno echamos un poquito de agua y lo dejamos cocer hasta cuando este el calabacin y la patata bien blanda, luego le echamos quesitos y lo retiramos del fuego y echamos leche a su gusto no mucho.

Despues lo pasamos por la batidora



### La huerta de Fresno



Fresno es un pueblo que está lleno de naturaleza: eucaliptos, robles, nogales...

En la casa de mi abuelo hay un huerto tiene: judías, patatas, cebollas, acelgas, lechugas, espinacas y calabacines.

Después de sacar todas las hortalizas mi abuela prepara muchas comidas con ellas:

Pure de verduras: acelgas, espinacas

Patatas con judías

Ensalada: Tomate, lechuga y cebolla

Así es la huerta de Fresno, de mi abuela.

Y al comer todas esas verduras están riquísimas y además todas muy deliciosas.

### La huerta de Zurita

También en Zurita hay una huerta la de mi abuelo Alfredo tiene muchas hortalizas aunque sea principiante tiene plantado muchas lechugas, y las cuida muy bien y tomates.

Los tienen todavía sin crecer pero cuando voy allí me gusta estar con mis abuelos pero todavía no viven allí. Y tiene más cosas judías, perejil.

Y árboles solo tiene dos platanos y además son frutales; un peral y un manzano



¡ Víctor!

Este es mi hermano comiendo fruta.  
A los niños de hoy en día les cuesta mucho  
comer fruta. A mi hermano le cuesta pero lo come.  
La fruta hoy que comen, es muy sana.

María García Argumosa

## MELÓN RELLENO DE FRUTAS

1 MELÓN GRANDE  
EL JUGO DE 3 MANZANAS  
1/3 TAZA DE AZUCAR  
NUEZ MOSCADA  
2 DURAZNOS  
2 MANZANAS  
3 RODAJAS DE PIÑA  
1 TAZA DE UVAS NEGRAS

CORTAR UN TROZO DE MELÓN EN FORMA HORIZONTAL,  
DESECHAR LAS SEMILLAS Y EXTRAER LA PULPA  
CON CUIDADO, TROCEANDOLA, O BIEN RESPONDIENDO  
CON UNA CUCHARILLA.

PONER EN UN RECIPIENTE EL JUGO DE NARANJA,  
JUNTO CON EL AZUCAR Y UN POCO DE NUEZ MOSCADA  
COCCINAR AL FUEGO HASTA OBTENER UN ACHIAR.

MIENTRAS TANTO, PELAR TODAS LAS FRUTAS, CORTELAS  
EN CUBITOS Y PONERLAS EN UNA FUENTE DE CRISTAL  
JUNTO CON LA PULPA DEL MELÓN Y LAS UVAS.

ROCIAR CON EL ACHIAR Y DEJAR EN MACERACIÓN  
EN LA NEVERA DURANTE 2 HORAS

POR ÚLTIMO RELLENAR LA CASCARA DEL MELÓN Y

Hami y Papi de Hacia

A COMER

## " TODO TIENE SU FIN "

Este cuaderno viajero ha concluido.

He notado que las familias sienten un poco de pudor en plasmar ante una hoja en blanco sus sentimientos o experiencias, aunque algunos padres lo han hecho bajo la firma de sus hijos. Pero es curioso el ver cómo colaboran, en general, cuando necesitamos de ellos para celebrar cualquier evento relacionado con este tema que estamos trabajando.

Mi impresión, como tutora, es que hemos conseguido llevar a fin el tema que nos proponíamos. En todos los hogares han tomado conciencia de la importancia de las frutas y verduras en la alimentación de sus hijos, así como de que todos podemos aportar nuestro granito de arena para conseguir un mejor medio ambiente que dejar en herencia a nuestros hijos.

Quisiera aprovechar para dar las gracias y felicitar a la familia Celorio. Además por su labor informativa sobre la huerta de Calahorra. Han movilizado a toda la familia y a través de Internet se han enviado fotos, al finas muy antiguas, para explicarnos la importancia de las frutas y verduras en su familia. ¡Gracias a todos!

¡ MISION CUMPLIDA / CONTINUARA... 30

## INDICE

- 1- "Come verdura, fruta y ... disfruta"
- 2- Queridas familias.
- 4- La huerta calagurritana.  
Familia Celorio-Arpon.
- 10- Flan de frutas - Silvia Gutiérrez
- 12- Recogida de la patata.  
Familia Estebanez Arias.
- 13- Tarta de limón - Aitor Estebanez
- 14- Esta es mi hermana.  
Lucia Diaz Diez
- 16- La naturaleza gitana. El medio  
Ambiente - Carmen Rosillo Hernández
- 18- Un bebé comiendo fruta.  
Laura Morales.
- 20- Arroz con verduras.  
Familia Macías-Sánchez

- 22- El pepino- Patricia Meana.
- 23- Ventajas de tener un huerto en casa.  
Patricia Meana
- 24- Comer fruta en Marruecos.  
Samira El Amraoui Farssi
- 26- Puré de patata  
Fernando Gutiérrez Solares.
- 27- La huerta de Fresnedo  
Familia Gutiérrez Solares
- 28- Víctor- María García Argumosa
- 29- Melón relleno de frutas  
Mani y papi de María
- 30- Resumen
- 31- Índice

© CEIP MANUEL LIAÑO + CUALQUIER LECTOR.  
- QUEDA PERMITIDO Y ACONSEJADO EL COCINAR  
Y CONSUMIR TODOS LOS ALIMENTOS QUE APARECEN  
EN ESTE CUADERNO VIAJERO.

¡¡ BUEN PROVECHO !! 32

CURSO 2007-08