

Junio, 2.016



R E V I S T A E S C O L A R

# CRAÑEDO PEQUES

# LEGUMBRES



La Asamblea General de las Naciones Unidas ha proclamado el año 2016 como el Año Internacional de las Legumbres, con el propósito fundamental de sensibilizar a la opinión pública sobre las ventajas nutricionales de las legumbres como parte de una producción de alimentos sostenible encaminada a lograr la seguridad alimentaria y la nutrición.



## SUMARIO

Legumbres en Santiz	2
Carnaval en Calzada	4
¡Al taller!	5
¿Sembramos? ... en Santiz	6
¿Sembramos? ... en Calzada	7
¿Sembramos? ... en Topas	8
¿Los ves?	8
¿Sembramos? ... en Zamayón	10
Adivina	11
Alubias de Topas	12
Garbancito ... en Topas	14
Garbancito ... en Calzada	15
Garbancito ... en Zamayón	16
Garbancito ... en Castellanos	18
Y ahora ... ¡a comer!	20

S

En el aula de Santiz, hemos abordado el aspecto nutricional de las legumbres con los niños de Infantil, tratando en primer lugar de dar respuesta a las necesidades e intereses que, conforme a su estadio de desarrollo evolutivo, presentan. Este curso son 4 los pequeños del aula: Héctor de 5 años, Mario de 4, y Estela y Blanca de 3 años, las benjamins del grupo.

A

N

T

I

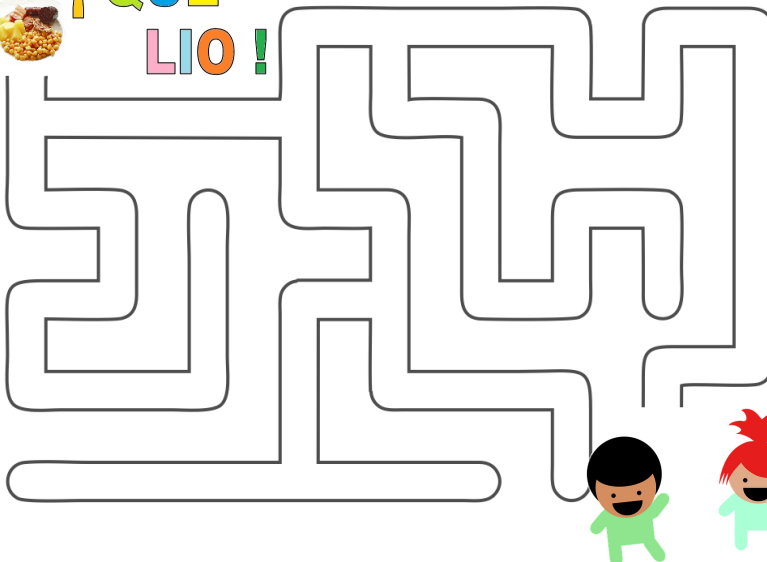
Así pues, les hemos explicado en primer lugar, que las “legumbres” son semillas que, seguro, incluyen sus padres en su dieta habitual: lentejas, alubias o judías, guisantes, soja, habas... ¡por supuesto que las conocían!, aunque... hemos encontrado respuestas para todos los gustos. Incidimos, por supuesto, en los beneficios que conlleva su consumo habitual para crecer y ser “tan altos” como sus papás (principal referente de todos ellos).

Z



Hemos apoyado la explicación con láminas y ubicado las legumbres dentro de la pirámide de alimentos (con la que estaban familiarizados al haber sido abordada en clase con anterioridad), haciendo de nuevo hincapié en que, al estar en la base, deben ser consumidos habitualmente.

¡ QUÉ LIO !



Parece que estos niños tienen hambre. Sus padres les han preparado un buen plato de cocido de garbanzos, que les encanta. Pero necesitan tu ayuda para llegar hasta su comida. ¡Vamos, enséñales el camino!

Como no podía ser de otra manera, dicha actividad, para que realmente sea “provechosa” para nuestros niños de Infantil, precisa alimentos reales que puedan manipular y explorar a través de todos los sentidos. Así pues, ellos mismos trajeron legumbres diversas de casa que pudieron ver, tocar, probar, oler e incluso agitar con



# S A N T I Z



sus manos para ver qué ruido hacían y, en función del mismo, tratar de adivinar de qué legumbre se trataba.

Después, les hemos mostrado dibujos de las legumbres trabajadas anteriormente

(<http://mentamaschocolate.blogspot.com.es>).

Las identificamos y les dimos la vuelta. Después, cada uno cogió una legumbre que colocamos a su espalda, de modo que, a través de preguntas y “pistas” que les daban sus compañeros, tuvieron que adivinar cuál de ellas se trataba.



.Para finalizar la actividad, cada uno coloreó su imagen. Después, hicimos un cartel dónde recopilamos las legumbres trabajadas y acordamos señalar en nuestro calendario los días de la semana que mamá nos prepara para comer este plato tan delicioso, sano y nutritivo.



**C  
A  
L  
Z  
A  
D  
A**



Los alumnos-as de Calzada llevamos todo el curso “jugando” con las legumbres y ha sido la temática que hemos utilizado para el carnaval. Nos hemos disfrazado de granjeros, ¡con tractor y todo! Las familias colaboraron en la realización de los disfraces y, cómo se lo “montaron” con el diseño y montaje de los tractores.

Los niños iban disfrazados de granjeros de las tres denominaciones de origen de la zona, como nos explicaron en la convivencia de Santiz:



3 años



4 años



5 años



# ¡AL TALLER!

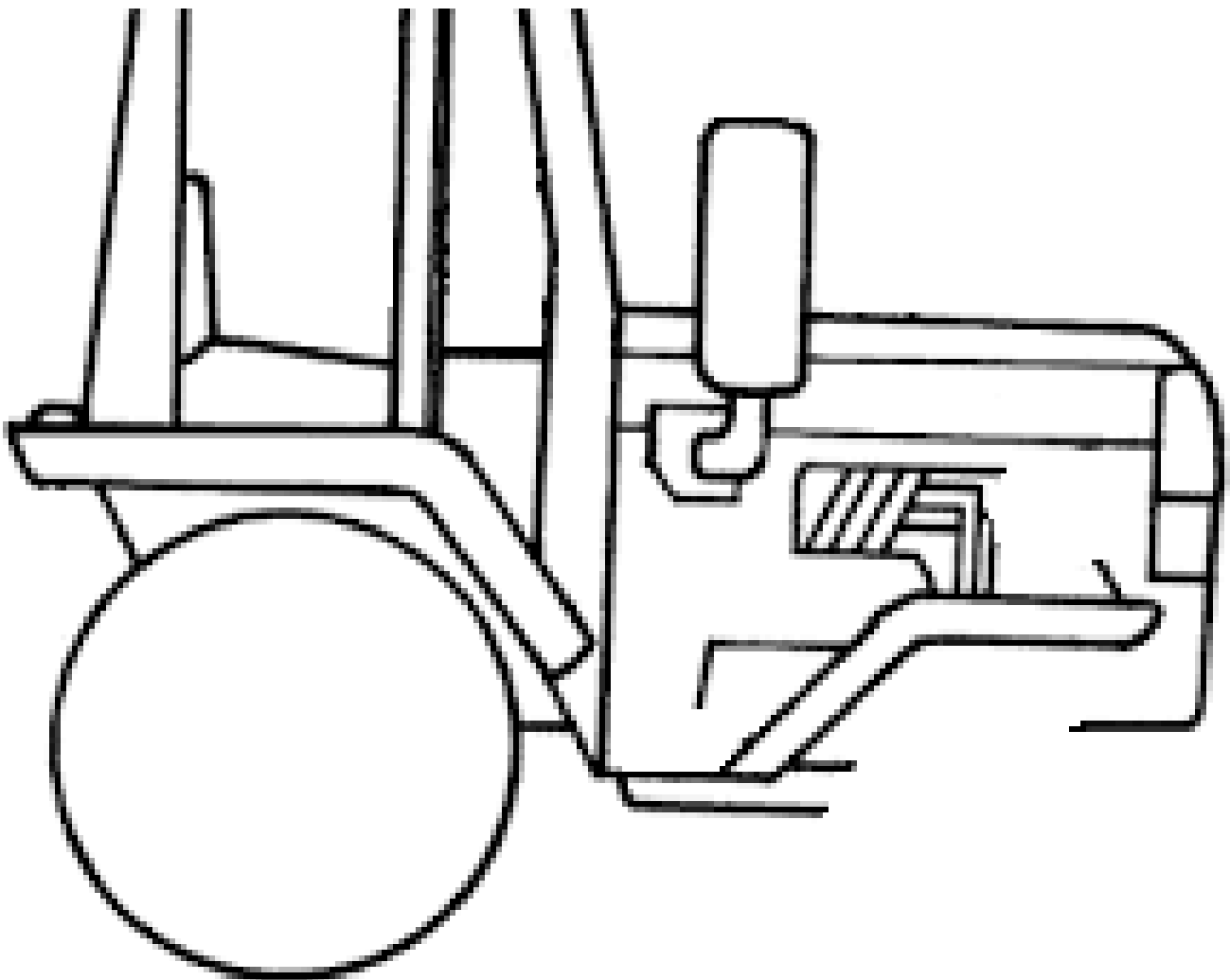
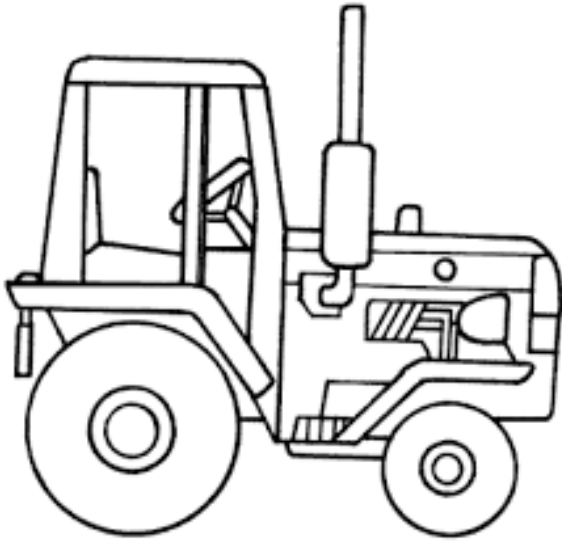
¡Qué mala suerte!

Justo ahora que me iba a ir con mi tractor a sembrar unas buenas lentejitas, veo que le faltan unas cuantas piezas. ¿Me ayudas a arreglarlo?

Mirando la foto de mi tractor cuando era nuevo, dibuja en el viejo todas las piezas que le faltan. Y tampoco le vendría mal una manita de pintura, ¿verdad?

¡Seguro que puedes!

¡Gracias!





# ¿ Sembramos ?

¡ Claro que vamos a sembrar ! Es la única forma de conocer mejor las legumbres que luego comeremos. Las niñas y niños verán cómo germinan, cómo crecen y... si somos buenos agricultores, también verán el final del proceso, la recolección.

Cada pueblo nos cuenta cómo se ha desarrollado esta actividad.



Los peques de **Santiz**, con ayuda de sus compañeros de Primaria, pudieron tener su propia planta en el aula, siendo ellos responsables de su siembra y cuidado. Cada niño trajo de casa un envase de yogur vacío, un trozo de algodón y un puñado de legumbres varias, de las que escogieron una para hacer la siembra.



Humedecimos el algodón con agua y lo introdujimos dentro del envase, presionando el algodón hasta que quede plano y cubra el fondo. Encima pusimos las lentejas, los garbanzos y las alubias (alimentos por los que se decantaron), y las cubrimos con otra capa de algodón humedecido en agua. Para finalizar, dejamos los envases al sol.



A partir de aquí, todos los días dedicaremos unos minutos para que los niños rieguen su planta siempre con poca cantidad de agua simplemente para mantenerla húmeda y para observar el cambio y el crecimiento de las plantas.

Este experimento es muy motivador para los niños, es una forma fácil, lúdica, divertida y económica de enseñar a los niños el crecimiento de una planta y la importancia del cuidado de las plantas y la naturaleza en general. Ya os contaremos cómo y de qué manera "crecen" nuestras plantitas.





Y como no, con la llegada de la Primavera el cole de **Galzada** también se ha llenado de **germinados de legumbres**. A los niños-as les impresiona la rapidez con la que crecen las plantas, además de comprobar que simplemente con la luz, el aire y el agua ya tenemos nuestras plantas de soja, alubias, garbanzos y lentejas.



¡¡¡ Cuánto trabajo tenemos !!!

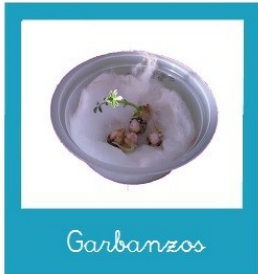




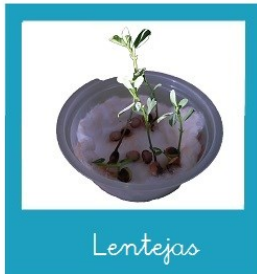
# S e m b r a m o s

También en **Topas** hemos trabajado como agricultores.

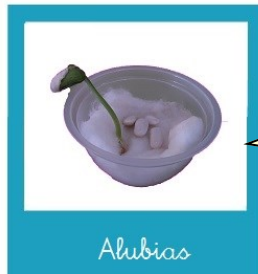
Como ya nos han explicado muy bien desde Santiz todo el proceso, os vamos a enseñar qué bien crecieron nuestras plantas.



Garbanzos



Lentejas



Alubias

Así eran cuando germinaron y empezaron a crecer.



Y pasado un tiempo, se hicieron así de altas.



Todas juntas



## ¿ LOS VES ?

C	K	C	A	B	U	R	T	P	S
G	X	A	I	N	P	B	M	C	J
A	V	L	E	H	D	G	E	L	A
R	G	U	I	S	A	N	T	E	S
B	Y	B	Z	P	K	A	W	N	F
A	O	I	E	L	G	D	K	T	H
N	H	A	F	Ñ	Y	T	C	E	P
Z	J	S	O	J	A	O	S	J	Ñ
O	B	Q	L	U	I	V	F	A	U
S	M	R	T	H	A	B	A	S	B

Y ahora, que ya sabemos muchas cosas sobre las legumbres, y además hemos conocido muchas diferentes, haber si tenéis buen ojo y encontráis en este batiburrillo de letras los nombres de 6 legumbres.

¡Adelante!







ALEX



C  
L  
A  
U  
D  
I  
A



JOSE MANUEL



L  
U  
Z

Y todas nuestras plantas vivieron en el cole muy felices. Pero... llegaron las vacaciones, y no podíamos dejarlas allí solitas. Así es que, cada niño se llevó su planta a casa y allí siguen creciendo y creciendo. Creemos que van a llegar al cielo.

¡ Mirad, mirad !



HUGO



E  
V  
A



A  
N  
D  
R  
E  
A





# S e m b r a m o s

Mirad la espléndida cosecha que tenemos en **Zamayón** . La hemos cuidado muchísimo, por eso están tan grandes y vistosas.



# ADIVINA

y después une cada adivinanza con la solución que te parezca acertada. Puedes pintar los dibujos y repasar sus nombres. ¡Te quedará genial!

Verde de joven,  
marrón de vieja,  
muy redondita,  
soy la ...

Soy un viejo arrugadito  
que si me echan en agua  
siempre me pongo gordito.

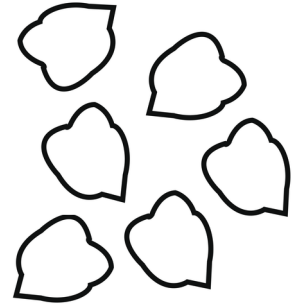
Pequeños y verdecitos,  
en una larga casita  
están bien escondiditos.

Paso las noches en agua,  
para poder engordar.  
Me cuecen por la mañana,  
y si soy negro... ¡es fatal!

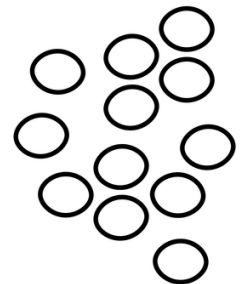
Tengo vaina  
y no soy sable;  
el que lo sepa, que hable.

Lentes chiquititas,  
jóvenes o viejas:  
si nos quieres, nos tomas,  
y si no, nos dejás.

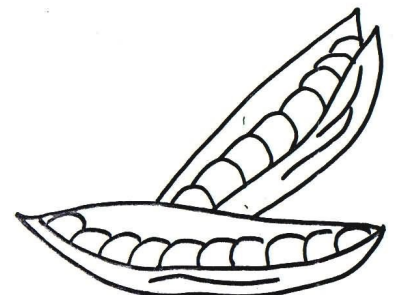
## GARBANZOS



## LENTEJAS



## GUISANTES



**T**

Vivimos en una comarca donde estamos muy acostumbrados a ver cultivos de garbanzos y de lentejas. Pero en muy pocos lugares se cultivan alubias. En Topas sí.

**O**

Todos sabemos que las alubias más afamadas son las de El Barco de Ávila. Pues bien, hace no muchos años, muchas personas de Topas sembraban alubias, y nos han contado que había tantas, y eran tan buenas que venían camiones desde El Barco de Ávila para comprarlas.

**P**

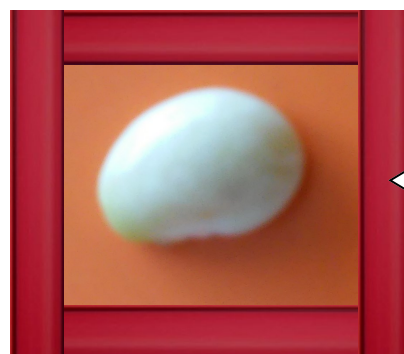
Ahora las cosas son diferentes. Sólo una familia sigue con esta actividad, y ellos nos han contado cómo lo hacen.

**A**

Queríamos ver el huerto, cómo las siembran, cómo nacen, cómo van creciendo y también la recolección. Pero no ha podido ser. Las alubias no hacen mucho caso al calendario escolar.. Nosotros trabajamos de septiembre a junio, y ellas de junio a septiembre.

**S**

Pero como ya os hemos contado en páginas anteriores, hemos sembrado legumbres en clase, y ya tenemos nuestra propia cosecha: "una alubia". Sí, sólo una alubia, pero nos ha salido preciosa y le hemos hecho un cuadro para tenerla siempre en clase Y con ella, nos hemos hecho una pequeña idea de todo lo que queríamos saber.



← NUESTRA ALUBIA

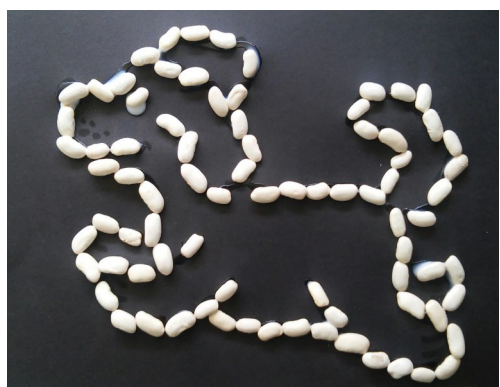
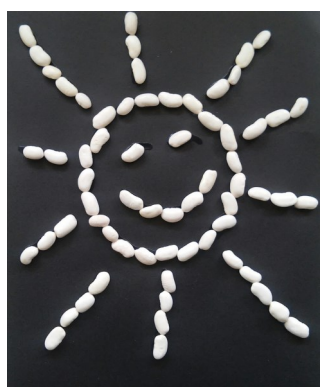


¿Y qué podemos hacer con las alubias ya cosechadas?

Lo mejor que se puede hacer es... ¡pues claro, comérselas!



Pero a nosotros también nos has servido para hacer estos dibujos. Nos han quedado chulos, ¿verdad?. ¡Y nos hemos divertido mucho pegando alubias!



T

O

P

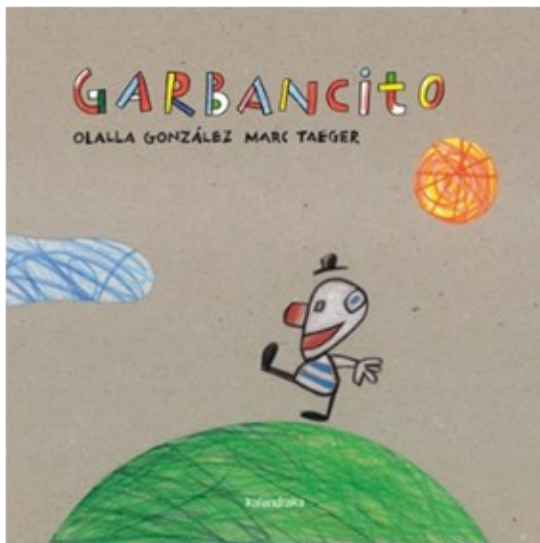
A

S



# GARBANCITO

(todo un clásico)



Cada curso, en nuestro colegio, leemos, contamos, trabajamos y disfrutamos libros estupendos, por bonitos, divertidos y por todo lo que nos enseñan. Pero el de este año ha sido muy especial.

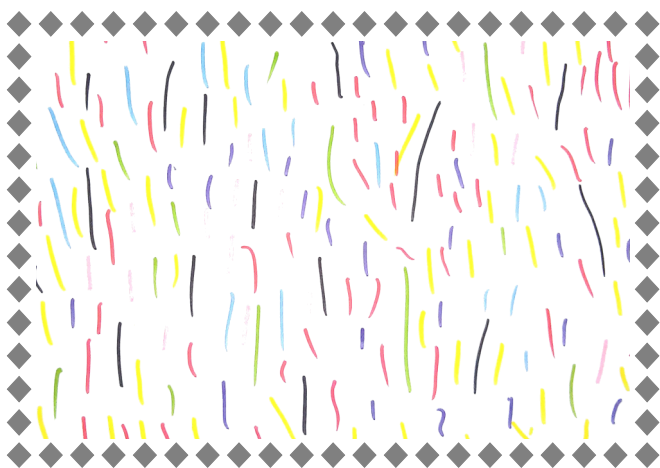
Aprovechando que teníamos las legumbres como hilo conductor para infinidad de actividades, decidimos recuperar a "Garbancito". Sí, ese mismo Garbancito que contaban madres y abuelas desde ... ¡puf! ...desde siempre.

Y hemos podido comprobar que se sigue haciendo, porque muchos niños y niñas ya lo habían escuchado de boca de sus familias. ¡Eso está bien!

Ahora os vamos a contar algunas impresiones acerca de nuestro Garbancito.



Los niños y niñas de **Topas** hemos disfrutado muchísimo con este cuento de Garbancito. Desde el primer día que lo tuvimos en nuestras manos, no ha vuelto a las estanterías; siempre está "a mano", de mesa en mesa, sobre la alfombra, ...



Nos ha gustado mucho la lluvia de colores. Por eso la hemos dibujado entre todos.

¿Os gusta?



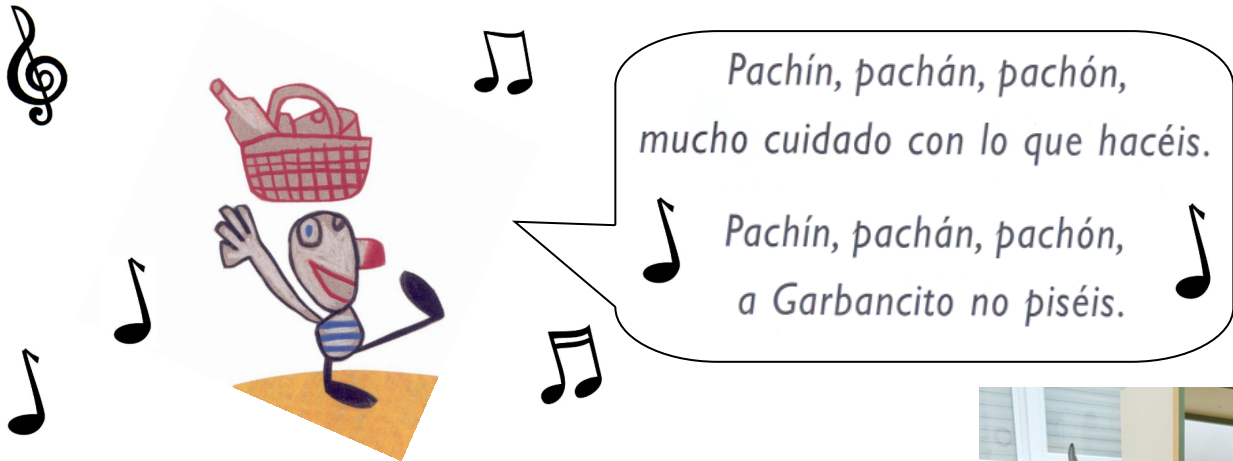
Y hemos pensado, que como las coles se mojaron con esta lluvia de colores, por eso, al buey le ha salido el pedo tan chulo, también de colores.



En **Galzada**, como todos los peques del cole, trabajamos el cuento de **Garbancito** en clase. ¡¡¡¡Nos ha encantado!!!!



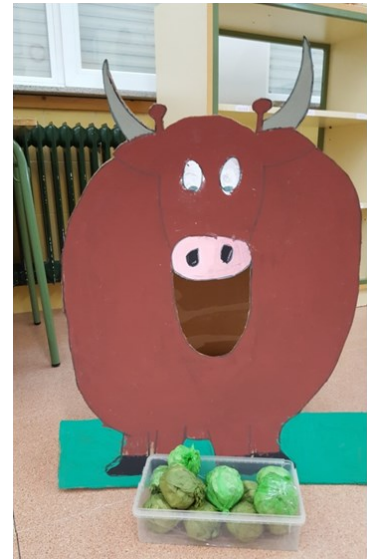
Lo demuestra la cantidad de veces que lo hemos leído. ¡Ya nos lo sabíamos de memoria! Aunque lo que más nos ha gustado ha sido la canción:



Bueno ..., y la forma en que Garbancito sale del buey. 😂 😂

Como en el cuento aparecía un gran buey, nosotros hicimos otro y, ¡cómo no!, tuvimos que alimentarlo con riquísimas coles.

Nos ha salido un buey muy comilón y tenemos que alimentarlo todos los días. Pero, los días de lluvia procuramos no quedarnos dormidos... no nos pase como a Garbancito.



Pero tenemos muchos más bueyes: negros, marrones, rojos, de colores, ... y todos con la barriga llena de coles y de Garbancitos.

Es la hora de comer. Vamos a dar esta rica col al buey. Pero está un poco descolorida, ¿verdad? Puedes pintarla, para que sea más apetitosa. ¿Sabes cuál es su color?





A continuación, las niñas y niños de **Zamayón**, os presentamos nuestra versión del cuento de Garbancito. Esperamos que os guste tanto, tanto como a nosotros.



## Cuento: Garbancito



Era pequeño

como un garbanzo.

Adrián, 3 años



Cantaba para

que no lo pisaran

Claudia, 4 años



Fue a la tienda a comprar.

Marcos, 3 años







De vuelta a casa  
empezó a llover y  
se escondió en una col.

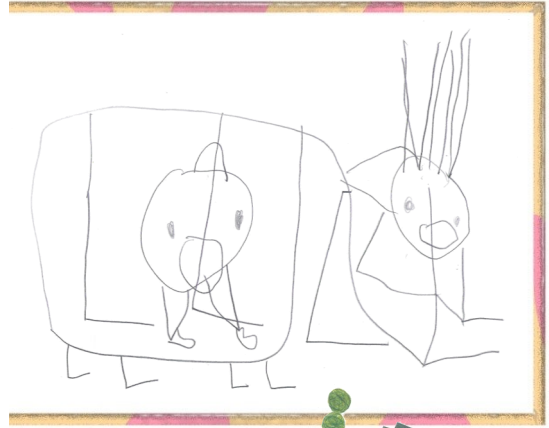
Irene, 6 años



Un buey se comió la col  
donde dormía Garbancito.



Oscar, 3 años



Los papás le dieron más coles  
y de un pedete que se tiró  
a Garbancito expulsó



Claudia, 4 años

... y colorín colorado este  
cuento se ha terminadoooooo.



Y ahora nos toca a los niños y niñas de **Castellanos**, mostraros cuánto nos ha gustado el cuento de Garbancito, y... ¡claro!, lo bien que dibujamos.

Sofía  
4 años

NOMBRE:

SOFÍA

CUENTO CLÁSICO: "GARBANCITO"

ERA PEQUEÑO COMO UN GARBANZO



CANTABA PARA QUE NO LO PISARAN



FUE A LA TIENDA A COMPRAR:



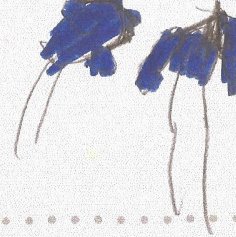
DE VUELTA A CASA, EMPEZÓ A LLOVER Y SE ESCONDIÓ EN UNA COL.



UN BUEY SE COMIÓ LA COL DONDE DORMÍA GARBANCITO.



LOS PAPÁS LE DIERON MÁS COLES, Y DE UN PEDETE QUE SE TIRO, A GARBANCITO EXPULSÓ!!!



...y colorín, colorado... este cuento se ha terminadoooooo



NOMBRE:

Alcorno

CUENTO CLÁSICO: "GARBANCITO"

ERA PEQUEÑO COMO UN GARBANZO



CANTABA PARA QUE NO LO PISARAN



FUE A LA TIENDA A COMPRAR:





Celeste  
1º de primaria



NOMBRE: Celeste

CUENTO CLÁSICO: "GARBANCITO"

ERA PEQUEÑO COMO UN GARBANZO



CANTABA PARA QUE NO LO PISARAN



FUE A LA TIENDA A COMPRAR:



DE VUELTA A CASA, EMPEZÓ A LLOVER Y SE ESCONDIÓ EN UNA COL.



UN BUEY SE COMIÓ LA COL DONDE DORMÍA GARBANCITO.



LOS PAPÁS LE DIERON MÁS COLES, Y DE UN PEDETE QUE SE TIRO, A GARBANCITO EXPULSÓ!!!



...y colorín, colorado... este cuento se ha terminadoooooo

Albano  
5 años

DE VUELTA A CASA, EMPEZÓ A LLOVER Y SE ESCONDIÓ EN UNA COL.



UN BUEY SE COMIÓ LA COL DONDE DORMÍA GARBANCITO.



LOS PAPÁS LE DIERON MÁS COLES, Y DE UN PEDETE QUE SE TIRO, A GARBANCITO EXPULSÓ!!!



...y colorín, colorado... este cuento se ha terminadoooooo



# Y AHORA... ¡A COMER!



Hemos hablado mucho de las legumbres, pero la mejor forma de apreciarlas es alrededor de la mesa y en buena compañía. Sabemos que estos productos forman parte de nuestra dieta, pero aquí os vamos a proponer nuevas formas de prepararlas para evitar la rutina.

Sólo cuatro ejemplos de las legumbres más conocidas. Ponedlas en práctica y ya nos contaréis cómo resulta.

Para ver la receta completa, seguir el enlace.



## Crema de guisantes con crujiente de jamón

<https://cookpad.com/es/recetas/561193-crema-de-guisantes-con-crujiente-de-jamon>

guisantes de lata., patatas medianas o 1 grande., puerro., de agua., queso., Sal., lonchas de jamón para hacer el crujiente (para decorar)



## Garbanzos con pescado

<https://cookpad.com/es/recetas/740258-garbanzos-con-pescado>

garbanzos cocidos, gambas peladas, merluza sin espinas, ajo, cebolla, pimiento verde, zanahoria, tomates



## Lentejas con setas y alcachofas

<https://cookpad.com/es/recetas/683745-lentejas-con-setas-y-alcachofas>

lenteja pardiña lavadas (no hace falta remojo), cebolla, tomate, ajos, patata, setas variadas en conserva, corazones de alcachofas, pimiento verde



## Alubias con almejas

<https://cookpad.com/es/recetas/476977-alubias-con-almejas>

alubias de la mejor calidad, ajo pelados, laurel, sal, aceite virgen extra, cebolla, guindilla pequeña (cayena) opcional, vino blanco

