

Actividad 01: Siembra y trasplante de aromáticas.

Fecha de Realización: Día verde.



Cursos que lo realizarán:

1º de primaria. Un@s 60 alumn@s aproximadamente.

Competencias: Aprender a descubrir y tener iniciativa. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. Competencia científica. Aprecio por la investigación.

Áreas implicadas: Lengua, Conocimiento del medio y expresión artística. (Así como áreas propias del hogar como cocina, medicina tradicional, etc).

Objetivo: Acercar al alumnado a las plantas culinarias, medicinales y aromáticas silvestres. Aprender a plantar y trasplantar. Observar el ciclo de la naturaleza entendiendo que no siempre podemos generar una nueva planta partiendo de semillas. También por esquejado. Desarrollar una actitud

Material necesario:

- Plantel de primavera.
- Macetas pequeñas o envases de casa y bandejas.
- Tierra fértil (de la compostada en el huerto).
- Tierra cribada del propio huerto o de la Cabilda
- Tijeras para podar.
- Lápiz y Diario.

crítica ante lo que nos dicen, leemos o escuchamos. Desarrollar la autonomía y el cuidado propio y del medio. Se propone la lectura de libros complementarios a esta temática o el análisis del ciclo de la naturaleza a través del papel fundamental de las plantas aromáticas y melíferas en su rol con las abejas e insectos polinizadores, los cuales aseguran la reproducción de otras muchas plantas del bosque y huerto, y por tanto, son el sustento de ecosistemas y de sistemas alimentarios.

Una mirada al Huerto: Resulta imprescindible incluir plantas aromáticas, puesto que además de perfumar nuestro huerto o jardín, también atraerán polinizadores y ahuyentarán a ciertas plagas. Un claro ejemplo es el de la albahaca, repelente de mosquitos y plagas como el pulgón, es muy empleada como condimento en la cocina y tiene propiedades medicinales.



Personal que imparte: 2 personas voluntarias vinculadas con el AMPA.

Observaciones: Si da tiempo, pueden hacer, además de esquejado, trasplante de aromáticas a determinados sitios del colegio/ Cabilda. Para eso, se puede utilizar el plantón preparado durante los meses previos en el invernadero del huerto y en función de las existencias, o hacer un pedido de lo que falte.

Descripción: Los alumnos y alumnas podrán realizar varias actividades dependiendo de la preparación de la actividad, de si llueve, etc., que son:

- Hacer esquejes de plantas, cortando y preparando ramitas con ayuda. Para esta parte, pueden cortar ramitas de distintas aromáticas de la entrada de abajo del colegio, para luego pelarlas y esquejarlas en macetitas, o pueden incluso salir a la Cabilda a coger esquejes de plantas silvestres (según tiempos para la actividad). También pueden haber salido el día anterior con sus profes, si se trata de tomar material vegetal de la Cabilda. Luego trasplantarán los esquejes a macetitas, los pondrán en cajas comunes por cada clase y las podrán salir a regar. En sucesivas sesiones, se podrá observar si están creciendo las plantas y se podrá trasplantar de las bandejas al bancal de aromáticas alguna de las supervivientes (el resto debería quedar preparado para la actividad del año siguiente);
- Trasplantar al bancal de aromáticas del huerto o a rodales del colegio los plantones disponibles en esta temporada en el huerto, o los comprados; (Suele dar tiempo a hacer esta parte de plantado de ejemplares enraizados o plantones, además de hacer el trabajo de obtención de material vegetal y esquejado, pero depende del número de personas de apoyo).



Las plantas medicinales en el huerto o en cualquier otro lugar son una magnífica fuente de biodiversidad, vitalidad y alegría que nos brinda la posibilidad de tener siempre a mano remedios efectivos, sencillos, naturales y baratos para la mayoría de los trastornos de salud más comunes y por supuesto, realzan la cocina y los podemos usar para tratamientos cosméticos con probada eficacia por su uso histórico.



Esquejes paso a paso.

Podemos hacer dos variantes del método de esquejado: el primero directo y el otro en el que hay un paso intermedio durante el que se sumerge el esqueje en agua. Al dejar algunos de los esquejes en agua, se pueden subir a la clase y observar la aparición (o no) de las raíces y su crecimiento. Luego habría que trasplantarla a tierra. Se explica a continuación:

- Se eligen las ramas más sanas y vigorosas de la planta que vayamos a multiplicar.** Tiene que tener al menos 10-15 cm de largo. La cortan lo más abajo que se pueda (con ayuda de las tijeras y supervisión) cerca del tallo principal.
- Hay que limpiar la zona que vamos a enterrar o sumergir **quitándole las pequeñas hojas, ramitas o brotes que haya en los últimos 5 cm.**

Actividad 01: Siembra y trasplante de aromáticas. Proyecto Bosque autóctono



3. Ahora tendremos que elegir si la ponemos directamente en tierra o la vamos a tener en agua. **Las raíces de las plantas con ramas leñosas gruesas se conocen como estaquillas y se desarrollan mejor en la tierra. Las plantas pequeñas llamadas herbáceas como la albahaca y la menta, pueden trasplantarse en agua.**

4. **Raspa un poco la corteza de la parte inferior de las estaquillas, cerca de la parte inferior del esqueje**, utilizando las tijeras de podar o una piedra. Asegúrate de no cortar muy profundamente para no dañar la rama. Este raspado promueve el crecimiento de las raíces en la base de la planta nueva. Si vas a plantar esquejes herbáceos, puedes omitir este paso.

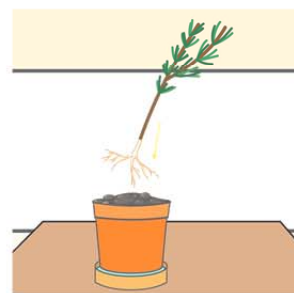
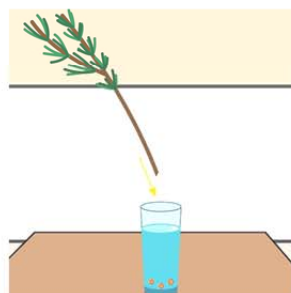


5. Se elige un recipiente con agujeros de drenaje en la base y se rellena con sustrato de siembra rico del huerto. **Mete un lápiz en la tierra para hacer un agujero para el esqueje y luego introduce la mitad inferior del esqueje en la tierra.**

6. Luego se coloca sobre un plato y se **riega abundantemente**. El plato debe mantenerse siempre con un poco de agua. Dejaremos las plantitas en el invernadero y **deberemos regarlas habitualmente**. En unas semanas muchas de ellas tendrán raíces y en pocos meses podrás trasplantarse al terreno o a macetas más grandes para ser trasplantadas al año siguiente por los nuevos alumnos y alumnas del colegio que realizarán la actividad.



7. Si se quiere llevar a clase algún esqueje en agua para ver el desarrollo de las raíces, elegiremos una herbácea (menta, melisa, hierbabuena, etc.). Usaremos un envase sin agujerear para rellenar de agua y le echaremos al fondo del recipiente un par de lentejas que ayudarán al crecimiento de las nuevas raicillas (se pueden sacar cuando hayan germinado). Se mantendrá sin que le falte agua, al menos 2 semanas hasta que se vean las raíces y se pueda trasplantar a tierra.



8. Para trasplantar el esqueje a tierra se sacará cuidadosamente del agua tratando de no dañar las raíces y se procederá de la misma manera que en los pasos 5 y 6.

Se elegirá el lugar definitivo para plantarla en el patio o el huerto en coordinación con Eco-Escuelas y se llevará a cabo durante otra sesión antes de que termine el curso (junio). Algunos ejemplares se dejarán para trasplantarse al año siguiente junto a las encinas.

Información adicional de plantas aromáticas:

1.- Las aromáticas estimulan los sentidos (¡casi todos!):

Olfato: Como su nombre indica... todas desprenden un aroma exquisito y característico. Los niños y niñas aprenden a diferenciarlos e incluso podemos jugar (con los ojos vendados) a discernir a qué planta corresponde cada aroma. En realidad no hacen falta materiales especiales para aprender a distinguir olores, ¡con la naturaleza es suficiente! 😊



Tacto: Algunas de las plantas aromáticas son muy similares a la vista. ¿Pero sus hojas tienen el mismo tacto? ¿Es alguna más rugosa que otra? ¿Tienen vellosidades que las hacen ser más suaves?

Gusto: Usar plantas aromáticas para cocinar es una excelente opción en casa, podemos convertir los platos de siempre en algo divertido y sano a la vez. En el huerto podemos probar las distintas plantas e intentar identificarlas.

Vista: La mayoría de plantas aromáticas son de hoja verde y para l@s más pequeños pueden ser parecidas. ¿Pero son iguales? Si nos fijamos con detenimiento podemos observar sus diferencias. Algunas tienen hojitas pequeñas, otras más grandes, algunas son de un tono verde más claro, otras de un tono más oscuro... Fijarnos en esas pequeñas diferencias es todo un aprendizaje y además aprenderán a valorar las plantas y su belleza.

Igualmente, las plantas aromáticas, se han usado para mejorar la salud de los huertos. Éstos son más saludables y productivos, si albergan la máxima diversidad vegetal posible procurando que crezcan en estrecha relación: las plantas hortícolas (para el consumo) junto con una gran variedad de plantas medicinales, aromáticas y ornamentales. La diversidad crea unas condiciones favorables para atraer a insectos polinizadores que resultan muy beneficiosos. A ello hay que añadir que sus aromas repelen a muchos parásitos y enfermedades de una forma totalmente natural.

2.- Las Aromáticas nos ayudan a entender distintas disciplinas cotidianas:

Transformación de las plantas aromáticas

1. Realización de productos utilizando plantas aromáticas: jabones naturales, ambientadores naturales, colonia, sales aromáticas, aceite y vinagre aromáticos.

2. Las plantas usadas para hacer utensilios tradicionales: esparto paja, cañas, mimbre. Como pueden ser: Sombrero de paja, alfombra de mimbre, cuerda de esparto, jersey de algodón, flauta de caña, cesta de esparto, zapatilla de esparto...

Así, Muchos de los productos y utensilios de uso común proceden de las plantas. Sin embargo no somos conscientes de ello. En el aula podemos hacer una exposición con los productos de origen vegetal que tenemos a nuestro alrededor. Para cada objeto podemos hacer una ficha en la que aparecerá:

- El origen del producto
- El nombre de la planta
- La parte de la planta utilizada
- El proceso al que se le somete para realizar el objeto

3.- Las Aromáticas potencian la vida de los insectos que polinizan el resto de plantas:

La importancia de las abejas

Las abejas se pasean por las flores, libando el néctar para producir miel y alimentar a las crías. Durante este proceso, al apoyarse en ellas, sus patas quedan impregnadas de polen, que transportarán a otras plantas al ir a por más néctar. Así, la planta queda fecundada y produce fruto y semillas.



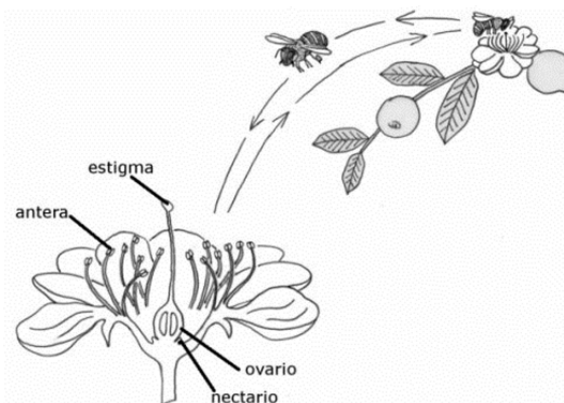
Es cierto que hay muchas plantas que, o bien se autofecundan, como las tomates, o que con la acción del viento, que mueve el polen, les es suficiente. Sin embargo, cerca del 50% de las especies que consumimos habitualmente requieren polinización directa para producir fruto, al igual que el 70% de las especies silvestres. Alimentos tan comunes como las manzanas o las almendras, probablemente, dejarían de existir sin las abejas. Aunque otras especies, como mariposas o murciélagos, contribuyen a la reproducción de las plantas mediante este método, sus agentes más significativos son, sin duda, las abejas. También es cierto que, nosotros mismos, podríamos ir recogiendo el polen de una flor y desplazándolo a otra. Pero, desde la sensatez, nadie debería siquiera plantearse algo así, en lugar de hacer lo imposible por salvar a las abejas.

¿Cómo ayudan las abejas a la polinización?

Los granos de polen se encuentran en las anteras de las flores (estructuras masculinas de la flor). Para la reproducción, el polen de una planta tiene que llegar al estigma de la flor de otro individuo de la misma especie. El estigma forma parte de la estructura femenina de la flor. Cuando el polen de una flor entra por el estigma de otra flor, su ovario se desarrolla dando lugar al fruto con semillas, de los cuales al germinar originan otras plantas.

Para reproducirse, las plantas han desarrollado varias estrategias para que el polen llegue a la estigma de otra flor

de la misma especie. Una estrategia es producir polen ligero en grandes cantidades que es transportado por el viento (fecundación anemófila) y así unos granos caen en los estigmas de otros individuos. Otra estrategia es atraer a las flores animales que llevan el polen en su cuerpo (como insectos, pájaros o murciélagos), que lo hacen caer al estigma (fecundación entomófila). Es el transporte de polen más eficiente porque se pierden menos granos en comparación al transporte por el viento. La relación entre las abejas y las plantas es uno aprovechamiento mutuo: Por medio del polen, la planta produce proteína y grasa, y por medio de unas glándulas produce néctar que contiene azúcar. De éstos se alimentan las abejas. Las abejas por su parte tienen en su cuerpo vellosidades en los que llevan los granos de polen y así efectúan la polinización cruzada.



4.- Bibliografía:

- www.ecocosas.com
- Aromáticas en Sierra oeste Madrid <https://aromasdelencinar.com/el-encinar/>
- <https://www.renovablesverdes.com/importancia-abejas/>

Posters e imágenes para ver en clase:



Actividad 01: Siembra y trasplante de aromáticas. Proyecto Bosque autóctono

NUESTRAS AMIGAS LAS PLANTAS AROMÁTICAS

Une con flechas cada planta con algo para lo que nos sirve.

**1-La llevaban los pastores por si
a las cabras les picaba una víbora
porque es un antiveneno.**

ORÉGANO



**2-Se añade a la pasta de dientes
para desinfectar la boca.**



LAVANDA

**3-Nos ayuda a calmar la tos
cuando tenemos catarro.**



TOMILLO

**4-Si lo echas en las comidas da un rico sabor.
En la pizza es un ingrediente imprescindible.**



SALVIA

SOPA DE LETRAS:

En esta sopa de letras se han escondido los nombres de plantas que ya conoces porque las tenemos todas en el huerto del colegio. Están escritos en horizontal y en vertical. ¿Te animas a encontrarlos?

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

- LAUREL
- LAVANDA
- SALVIA
- CALÉNDULA
- HIERBABUENA
- MELISA
- ORÉGANO
- MENTA
- ROMERO
- TOMILLO