

Ag Cur Lasmuigh, Ithir & Uainíochtaí

Tráth Bliana

Márta go Meitheamh
agus Deireadh Fómhair.

Ceangal trasna an Churaclaim

OSIE:	Dúile beo, feasacht & cúram imshaoil, taifeadh, breathnú.
OSPS:	Tír chinn scribe na bplandaí.
Matamaitic:	Tomhas, comhaireamh, meastachán, taifeadh, foghlaim ghníomhach.
Litearthacht:	Scribhneoireacht, litriú.
Ealaíon:	Léarscáil de na huainíochtaí a tharraingt, comharthaí a dhéanamh.
Curaclam Neamhfhoirmiúil:	Food Dudes, Healthy Eating, Discover Primary Science.

Cuspóir

Cúpla cineál glasra a chur i ngarraí
glasraí na scoile.



1

Acmhainní atá de dhíth

Práta síl, ionga gairleoige, sáiteán oinniúin, (ag brath ar an togra), láí, sluaistí, pící, lián láimhe, muirín gan mhóin, aoileach atá aimlithe, miotóga, cipíní líreacáin, lipéidí, comharthaí do na glasraí ar fad, comharthaí a mhíniú uainíocht agus na finte glasraí, ceamara.

3

Gairleog

Is féidir tom gairleoige a roinnt ina gclóibh len iad a chur – is féidir leat gairleog a cheannach sa siopa ach scaití bíonn sprae uirithi le cosc a chur ar phéacadh mar sin déan iarracht gairleog orgánach a fháil. Mura bhfuil an ithir róthrom is féidir iad a chur i mí Deireadh Fómhair nó i mí na Samhna. Má tá an ithir trom agus fliuch, ná cuir go hEarrach iad.

- Déan taighde as leabhar/den idirlíon conas gairleog a phéacadh agus a chur.
- Réitigh na ceapacha, bain an plaisteach dubh dóibh agus glan aon salachar.
- Cuir leis múirín/feamainn/aoileach atá aimlithe go maith.
- Úsáid cipíní líreacáin chun 10cm a mharcáil eatarthu agus 30cm idir na hiomairí.
- Taispeáin don rang conas an cipíní a thógáil agus an gairleog a chur.
- Brúigh an clóbh díreach faoin ithir, amach as amharc.
- Clúdaigh le heangach gairdín nó seanchuirtn eangaí len é a chosaint ó éin go dtí go mbeidh na plandaí láidrithe.
- Is féidir barra eile ar nós leitís, peirsil agus scothóga a chur idir na hiomairí.
- Coinnigh taifead ar a bhfuil á chur i do dhialann gairdín & déan comharthaí don ghairleog.

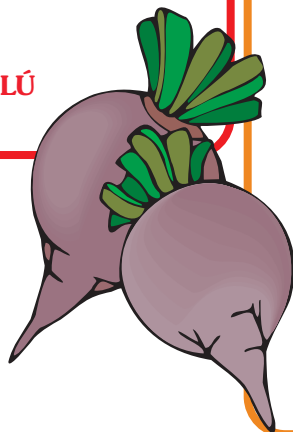
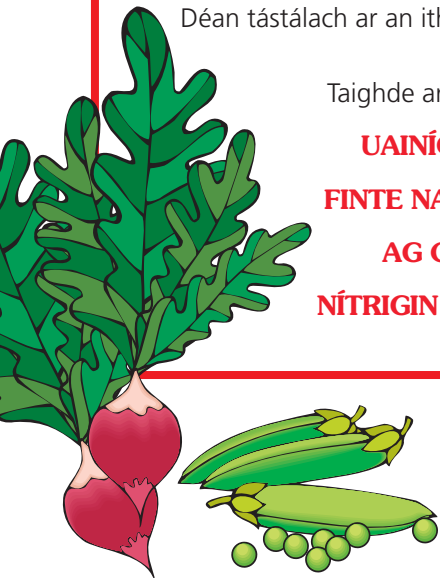
2

Togra Taighde

Déan tástálach ar an ithir ar fud thailte na scoile.

Taighde ar fhocail nua:

**UAINÍOCHTAÍ,
FINTE NA NGLASRAÍ
AG CUR LE
NÍTRIGIN A MHAOLÚ**



Fás faoi bhia agus ghairneoireacht na hÉireann

Bord Bia
Irish Food Board

Garraíodóireacht Orgánach sa Bhunscoil
Ag Cur Lasmuigh, Ithir & Uainíochtaí



Ag Cur Lasmuigh, Ithir & Uainíochtaí ar lean.

Sláinte & Sábháilteacht

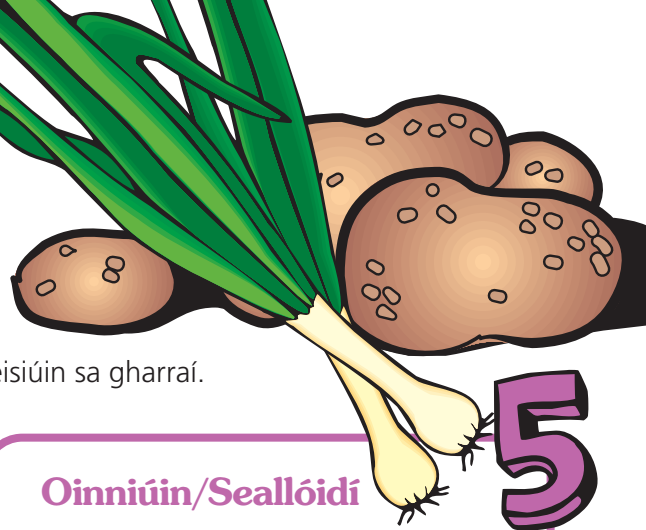
Fan le do ghrúpa. Bí cúramach le huirlisí. Nigh do lámha i ndiaidh seisiúin sa gharraí.

4

Prátaí

Tá cineálacha luatha, príomhbhairr & príomhbhairr deireanacha le fáil. Is féidir iad a chur ó Mhárta go dtí deireadh an Aibreáin. Cuir na prátaí luatha luath & is féidir iad a bhaint & a ithe roimh shaoire an tsamhraidh. Is féidir na cineálacha a fhásann deireanach a chur níos déanaí & a bhaint sa bhFómhar.

- Déan taighde as leabhar/ar an idirlíon conas prátaí a péacadh agus a chur.
- Cuir tús le péacadh na bprátaí sa seomra ranga in ubhchartáin (nach mbeidh faoin ngrian) idir deireadh Eanáir go Márta.
- Réitigh na ceapacha mar atá leagtha amach sa bhileog oibre 'ag déanamh Ceapacha ardaithe'; bain an plaisteach dubh dóibh; nó glan aon salachar agus déan roinnt tochailte más gá.
- Marcáil na hiomairí – is féidir cineálacha luatha a chur in iomairí le spás de 60cm eatarthu; is féidir príomhbhairr a chur in iomairí a mbeidh spás de 90cm eatarthu.
- Má tá tú ag baint úsáide as córas na gceapach ardaithe, déan clais 20cm domhain. Ansin cuir ithir sa bhara agus fág ag íochtar an cheapaí ardaithe é. Bainfear úsáid as an ithir seo chun an iomaire deiridh a chuirfidh tú ar an taobh sin den gceapach a chlúdach. Cuir aoileach ag íochtar na claise.
- Bíodh spás de 30cm idir na prátaí san iomaire, in aoileach atá aimlithe go maith. Mura bhfuil agat ach aoileach úr, clúdaigh le ciseal tanaí ithreach é sula gcuireann tú na tiúbair prátaí sa chlais.
- Leag na tiúbair phrátaí ar a dtaobhanna agus déan cinnte nach mbrisfidh tú an péacadh nuair a bheidh tú á gclúdach le hithir.
- Coinnigh taifead ar a bhfuil á chur i do dhialann gairdín & déan comharthaí do na prátaí.
- De réir mar a bheidh na plandaí ag fás, cuir tuilleadh ithreach leo.



5

Oinniúin/Seallóidí

Beidh sáiteáin oinniún nó sáiteáin seallóidí de dhíth. Is féidir oinniúin a fhásann le linn an gheimhridh a chur i mí Deireadh Fómhair nó i mí na Samhna len iad a bhaint luath san Earrach dar gcionn. Lean an proiséis le gairleog a chur. Tá na céimeanna chun oinniúin agus seallóidí a chur díreach mar a chéile.

6

Ithir

Tá ithir shuibhir riachtanach chun go bhfásfaidh glasraí.

- Téigh i gcleachtadh ar an ithir, cartaignh poll agus scrúdaigh an dath – an cré atá ann (trom agus liath), an bhfuil gaineamh ann (éadrom & gránach), nó an bhfuil móin ann (dorcha & fliuch)?
- Bíonn buntáistí agus míbhuntáistí le gach ithir – glac leis an ithir mar atá mar is é an bunchloch é atá faoi thailte na scoile agus ní fhéadfaidh tú é sin a athrú.
- Féadfaidh tú roinnt tástálacha simplí a dhéanamh ach go ginearálta má tá tú ag úsáid córas na gceapach ardaithe agus ag cur múirín, aoileach aimlithe nó feamainne leis gach bliain beidh pH de 6.5 ag an ithir, rud atá oiriúnach don chuid is mó de ghlasraí.
- Is cuid thábhachtach chomh maith í an uainíocht do chúram ithreach sa gharraí orgánach.



Fás faoi bhia agus ghairneoireacht na hÉireann

Bord Bia
Irish Food Board



Garraíodóireacht Orgánach sa Bhunscoil
Ag Cur Lasmuigh, Ithir & Uainíochtaí

Ag Cur Lasmuigh, Ithir & Uainíochtaí ar lean.

Sláinte & Sábháilteacht

Fan le do ghrúpa. Bí cúramach le huirlisí. Nigh do lámha i ndiaidh seisiúin sa gharraí.



7

Uainíochtaí & Finte na nGlasraí

- Mar a bhíonn baint ag duine do theaghlach, bíonn glasraí roinnte i bhfinte.
- Cuirtear na plandaí ón bhfine chéanna ag fás le chéile mar go mbíonn na cothaithigh céanna ag teastáil uathu de ghnáth.
- Tarraingíonn siad na péisteanna céanna agus na galair chéanna chomh maith áfach. Mar sin ba cheart iad a chur i gceapacha difriúil nó i gcuid dhifriúil den gceapach gach bliain, ar feadh 3-4 bliain ar a laghad, chun cosc a chur ar phéisteanna agus ar ghalair.
- Ná bí buartha mura mbeidh tú in ann smaoineamh ar na hainmneacha Laidine ná ar na finte ar fad – rachaidh tú i gcleachtadh orthu de réir a chéile.
- Déanann fine na bPiseanna/bPónairí maolú ar an méid nítrigine san ithir – gearr na gasanna nuair a bheidh siad ag leibhéal na hithreach agus fág na fréamhacha san ithir nuair a bheidh tú ag glanadh na gceapach.

8

Fine na gCabáistí Brassicae

Brocaílí, Cabáiste, Raidis, Svaeid, Tornapa.

Fine na bPrátaí Solanum

Prátaí, Trátaí, Piobair.

Fine na mBiatais Chenopodiaceae

Biatais, Spionáiste, Biatais Bán.

Fine na gCairéad Umbelliferae

Cairéad, Meacan Bán, Peirsil, Soilire.

Fine na bPiseanna & na bPónairí

Leguminosae

Piseanna, Pónairí Leathana, Pónairí Reatha.

Fine na Nóiníní Compositae

Leitís.

Teaghlach na nOinniún Alliaceae

Gairleog, Cainneann, Oinniún, Seallóid, Oinniún Earraigh.

Fine na Mearóg Cucurbitaceae

Cúirséad, Puimcín, Cúcamar.

Sampla d'uainíocht shimplí 4 bliain is ea 'BAFL'



1

Bliain 1:
Brassicae

2

Bliain 2
Alliums

3

Bliain 3
Fataí



4

Bliain 4
Legumes



Fás faoi bhia agus ghairneoireacht na hÉireann

Bord Bia
Irish Food Board

Garraíodóireacht Orgánach sa Bhunscoil
Ag Cur Lasmuigh, Ithir & Uainíochtaí

