

# An Fómhar agus Cócaireacht

## Tráth Bliana

Bealtaine-Deireadh Fómhair.

### An bhaint le Gnéithe Éagsúla den Churaclam

OSIE:	Dúile Beo, Feasacht & Cúram Imshaoil.
Matamaitic:	Meastachán, tomhais.
Teangacha:	Focail nua, litirú, litearthacht.
Ealaíon:	Líníocht, clár fógraí a dhéanamh, cumarsáid.
OSPS:	Ithe go folláin, Foghlaim Ghníomhach.
Corp Oideachas:	Gníomhaíocht fhisiciúil, comhordú, comhoibriú.
Curaclam Neamhfhoirmúil:	Healthy eating / food dudes, Discover Primary Science.

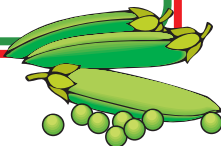


# 1

### Acmhainní atá de dhíth

**Ag baint** – pící, lánta, liáin, miotóga, boscaí, miasa, foinsé uisce, scuaba sciúrtha (le glasraí a ní).

**Cócaireacht** – cócaireán soghluaiste, micreathonn nó cistin scoile, potaí móra, sceana, gréithe tí, cumascóir, scragall stáin, árthaigh, bosca múirín (d'fhuíollach) cupáin, tráidírí, cupáin agus plátaí páipéir (le cur sa mhúirín nuair a bheidh siad úsáidte), spúnóga, foirc.

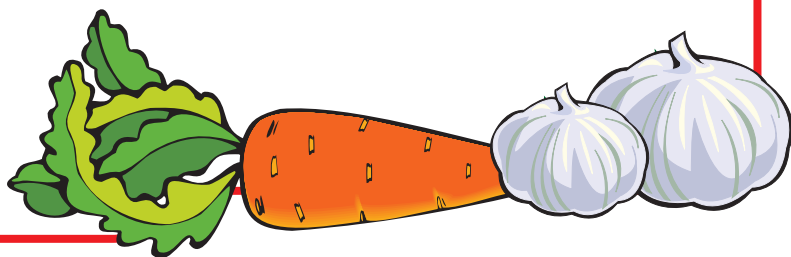


# 2

### An Fómhar

**An Fómhar** seo é nuair a bhainimid an chuid den phlanda is féidir a ithe. Beidh tú in ann plandaí a bhaint ag amanna éagsúla den bhliain, ag brath ar an bplanda agus an t-am de bhliain ar chuir tú é.

**Piseanna & Pónairí** Hbain an fhaighneog de ar fad – tá síolta iontu. Tosaigh i mí Meithimh agus lean á dhéanamh go Fómhar. Féadfaidh tú pónairí leathana agus piseanna geimhridh a chur i dtollán polaitéine sa bhfómhar agus beidh siad réidh le baint i mí Aibreáin ina dhiaidh sin. Bain go minic iad mar go mbíonn síol astu is féidir a úsáid an bhliain ina dhiaidh sin.



**Spionáiste, cabáiste, leitís** pioc na duillí – bíonn siad glas go hiondúil. Is féidir sin a dhéanamh ó Mheitheamh (Leitís/spionáiste) ar aghaidh agus is féidir iad a bhaint uilig sa bhfómhar nó san earrach.

**Prátaí** Cartaigh na tiúbair agus bain díobh an ithir – is féidir roinnt díobh a bhaint go déanach i mí Meithimh. Na príomhbharraí i Meán Fómhair.

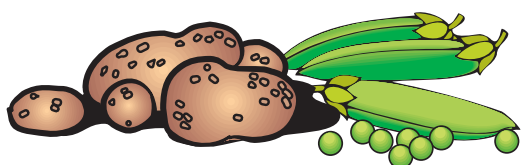
**Cairéid, meacan bán** Bain na fréamhacha as an talamh sa bhfómhar agus le linn an gheimhridh.

**Cainneann** Bain na gais le píce sa bhfómhar agus le linn an gheimhridh. Croith an ithir go maith díobh.

**Gairleog/oinniúin** Bain na bleibeanna agus croith na fréamhacha go maith leis an ithir a bhaint díobh. Is féidir iad a stóráil nó a chrochadh i scioból tirim. Má chuirtear sa earrach iad is féidir iad a bhaint sa bhfómhar. Is féidir oinniúin a chuirtear sa bhfómhar a bhaint san Aibreán/Bealtaine.

Fás faoi bhia agus ghairneoireacht na hÉireann

**Bord Bia**  
Irish Food Board



**Garraíodóireacht Orgánach sa Bhunscoil**  
An Fómhar agus Cócaireacht

# An Fómhar agus Cócaireacht ar lean.

## Sláinte agus Sábháilteacht

Bí cúramach le huirlisí. Nitear lámha i ndiaidh seisiúin sa gharraí agus sula rachtar ag plé le bia sa chistin. Bí cúramach le sceana géara. Bí cinnte go bhfuil duine fásta i láthair i gcónaí nuair a bhíonn cócaireacht ar siúl.

### 3 An Fómhar

Tabhair an rang uilig amach leis na glasraí a bhaint agus roinn i bhfoirne iad:

- Déan liosta de na nithe ar fad atá ag fás sa gharraí.
- Déan taighde maidir le roinnt oideas. Nuair a bheidh sé socraithe agat céard atá tú ag dul a réiteach, roinn an rang i ngrúpaí agus bíodh jabanna éagsúla le déanamh acu sa gharraí m.sh.
  - Prátaí a bhaint.
  - Oinniúin agus gairleog a bhaint.
  - Trátaí, cúcamair agus aon ghlasraí ná luibheanna sailéide eile a bhaint.
  - Bain aon ghlasra eile atá ag fás taobh amuigh m.sh. meacan bán, soilire, cáil, spionáiste, luibheanna.
- Mura bhfuil deis cócaireachta ag an rang ba cheart do na leanaí iad a thabhairt abhaile len iad a réiteach.

### 4 Réiteach agus Cócaireacht

- Leag amach áit leis na glasraí a ní taobh amuigh nó i scioból na scoile
- Bain úsáid as míasa agus scuaba sciúrtha agus déan athchúrsáil ar an uisce, caith sa gharraí arís é.
- Sa seomra nó sa chistin, léirigh conas le scian a úsáid go sábháilte agus conas glasraí a ghearradh.
- Lean na smaointe oideas thíos nó tabhair isteach do chuid féin.
- Bíodh múinteoir i gcónaí ann le cócaireacht a mhaoirsiú.
- Baineadh an rang blaiseadh as gach rud a dhéanann siad agus roinn le ranganna eile má bhíonn a ndóthain ann.
- Bí cinnte go nglacann gach duine páirt sa nglanadh suas agus sa níochán.

### 5 Oidis

**Nóta** ttá na hoidis seo leagtha amach le suas le 8-10 dalta a bheathú. B'fhéidir go mbeadh ort méideanna a athrú.

#### Cál Ceannann

##### Comhábhar

1kg Prátaí • 1 babhla mór cáil • 1 oinniúin /10 scailliún • 150ml bainne • 25g im

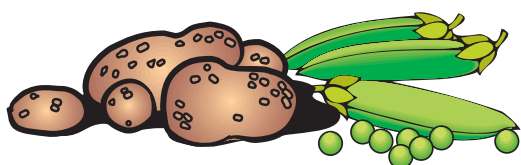
##### Modh

- Glan agus gearr na prátaí agus fiuch iad ar feadh 20 nóiméad.
- Gearr an cáil agus fiuch é ar feadh 7 nóiméad (go mbeidh sé bog).
- Cuir im agus bainne leis na fataí agus brúigh iad.
- Gearr na hoinniúin/na scailliún go mion agus cur leis na prátaí bruite iad.
- Measc iad agus dáiligh.



Fás faoi bhia agus ghairneoireacht na hÉireann

**Bord Bia**  
Irish Food Board



**Garraíodóireacht Orgánach sa Bhunscoil**  
An Fómhar agus Cócaireacht

# An Fómhar agus Cócaireacht ar lean.

## Sláinte agus Sábháilteacht

Bí cúramach le huirlisí. Nitear lámha i ndiaidh seisiúin sa gharraí agus sula rachtar ag plé le bia sa chistin. Bí cúramach le sceana géara. Bí cinnte go bhfuil duine fásta i láthair i gcónaí nuair a bhíonn cócaireacht ar siúl.

6

### Oidís

#### Anraith Prátaí & Cainneann

##### Comhábhar

- 4 Práta • 3 cainneann • 3 soilire (rognach)
- luibheanna (m.sh. oragán, peirsil, duille labhrais, sunais) (rognach) • ciúb stoic glasraí • 1½ lítear d'uisce te • 200ml bainne • 25g im.

##### Modh

- Leáigh an t-im ar phanna mór.
- Gearr go mion na cainninn agus gearr na prátaí i gciúbanna.
- Frioich na cainninn san im go mbeidh siad bog.
- Cuir isteach na prátaí agus soilire gearrtha, clúdaigh agus fág faoi theas iad go ceann 10 nóiméad, measc ó ham go chéile.
- Dóirt isteach san uisce te agus cur leis an ciúb stoic.
- Déan 'bouquet garní' leis na luibheanna uilig a cheangal ina chéile i mbeart (bain úsáid as codás nó sreang) agus cur sa phota.
- Fág ar suanbhruith é agus claibín air ar feadh 30 nóiméad nó go mbeidh an comhábhar ar fad bog.
- Déan é a chumasc, cuir bainne leis agus leag ar an teas ar feadh 5 nóiméad.
- Dáiligh le harán gairleoige.

7

### Oidís

#### Arán Gairleoige

##### Comhábhar

- 3 chlóbh gairleoige (brúite nó gearrtha go mion).
- 50g im (bog).
- 2 spúnóg boird de pheirsil gearrtha (rognach).
- 2 arán Francach.

##### Modh

- Gearr an t-arán francach i sliosanna ar fhad.
- Measc an t-im, an ghairleog, an pheirsil agus cuir isteach san arán francach.
- Cuir scragall stáin timpeall ar an arán.
- Cuir san oigheann nó sa micreathonn ar feadh 20 nóiméad nó go mbeidh an t-im leáite san arán.
- Gearr agus dáiligh.

8

### Oidís

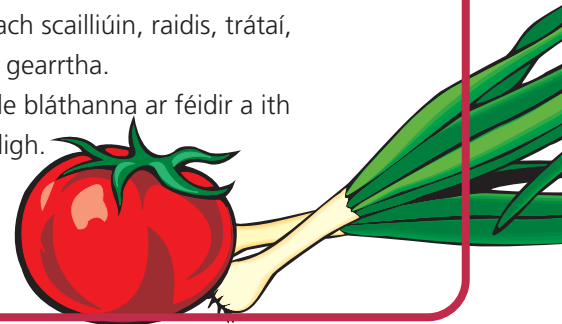
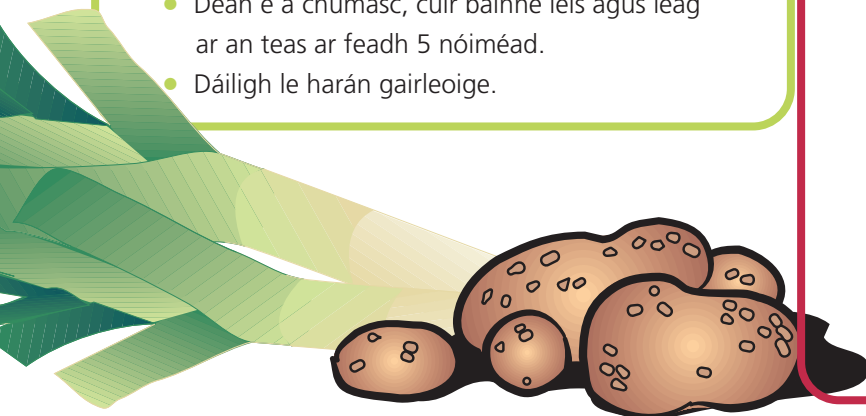
#### Sailéad

##### Comhábhar

- Leitís • ruachán • trátaí • cúcamar
- scailliúin • raidis • bláthanna ar féidir a ith (nasturtium/calendula/borage)

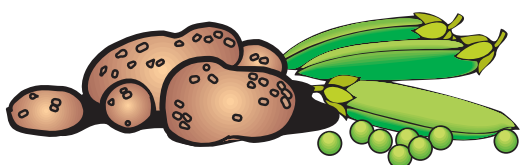
##### Modh

- Stróic na duillí agus measc i mbabhla mór.
- Cuir isteach scailliúin, raidis, trátaí, cúcamar gearrtha.
- Maisigh le bláthanna ar féidir a ith agus dáiligh.



Fás faoi bhia agus ghairneoireacht na hÉireann

**Bord Bia**  
Irish Food Board



Garraíodóireacht Orgánach sa Bhunscoil  
An Fómhar agus Cócaireacht

# An Fómhar agus Cócaireacht ar lean.

## Sláinte agus Sábháilteacht

Bí cúramach le huirlisí. Nitear lámha i ndiaidh seisiúin sa gharraí agus sula rachtar ag plé le bia sa chistin. Bí cúramach le sceana géara. Bí cinnte go bhfuil duine fásta i láthair i gcónaí nuair a bhíonn cócaireacht ar siúl.

9

### Roinnt Tionscadal Taighde

**Matamatic** – Meáigh na glasraí a bhaintear agus meas an bhfuil dóthain ann chun an rang a bheathú.

**SESE** – Taighde ar tháirgeadh bia – cé mhéid bia a theastaíonn ón duine le maireachtáil?

**Oidhreacht áitiúil** – Cén sórt bia a tháirgítear go háitiúil? Taighde ar sheanoidis.

**Ealaíon/Cumarsáid** – Déan taispeántas den méid a baineadh lá na cócaireachta; cuir leabhrán oideas le chéile don scoil.

### Cá háit ar féidir tuilleadh eolais a fháil?

An t-idirlíon / an leabharlann

[www.bordbia.ie/recipes](http://www.bordbia.ie/recipes)

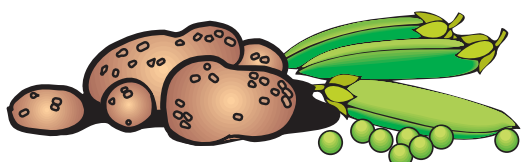
Slow Food Ireland

[www.slowfoodireland.com](http://www.slowfoodireland.com)



Fás faoi bhia agus ghairneoireacht na hÉireann

**Bord Bia**  
Irish Food Board



Garraíodóireacht Orgánach sa Bhunscoil  
An Fómhar agus Cócaireacht