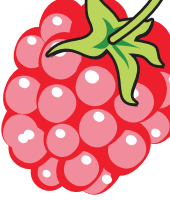


Toir torthaí agus Rúbarb



Tráth Bliana

Is féidir toir torthaí a chur i bpotaí tráth ar bith den bhliain. I mí na Samhna is fearr rúbarb a chur.

Ceangal trasna an Churaclaim

OSIE:	Dúile Beo, Feasacht agus cúram imshaoil, Iníúchadh / taighde, gréasán na beatha.
Dearcealaín:	Comharthaí a dhéanamh / Réimse na dtorthaí a phleanáil léarscáil a tharraingt.
Litearthacht:	Lipéid ar thoir torthaí, ainmneacha nua ar phlandaí.
Bia Sláintiúil/Food Dudes:	Torthaí a bhaint, cócaireacht agus blaiseadh.



1

Toir torthaí a chur

- Bítear cinnte go dtráchtar ar chúrsaí sábháilteachta maidir le huirlisí sula dtosaítear ar an tionscadal. Luaitear an chaoi le spáid a iompar agus an chaoi lena fágáil nuair nach bhfuil sí in úsáid (sáite sa talamh nó ligthe in aghaidh balla).
- Tomhastar an spás idir na plandaí, méadar nó dhó ó chéile, cuirtear potaí san áit a dtiocfaidh plandaí nó marcáiltear an áit le plúr nó bambú.
- Déantar poill agus coinnítear ithir le taobh an phoill a chuirfear ar ais isteach. Cuirtear roinnt múirín leis; measctar an ithir agus an múirín le chéile sa pholl.
- Seiceáiltear go bhfuil an poll sách domhain tríd an bpota a chur sa pholl. Ní mór an planda a chur chomh domhain díreach san ithir agus a bhí sé sa phota.
- Taispeáintear an bealach a dtógtar planda as an bpota (ná gearrtar na fréamhacha mura bhfuil gá gear leis). Cuirtear an planda sa talamh; cuirtear an ithir ar ais sa pholl; daingnítear an ithir timpeall an phlanda leis na cosa.
- Cuirtear móta leis na crainn le 1m² d'ábhar plaistigh (is féidir ach oiread cairtchlár agus féar bainte a úsáid; duilleoga; feamainn; nó múirín), úsáidtear an spáid le himeall an ábhar plaistigh a chur sa talamh; is féidir móta nó féar bainte nó ábhar eile a úsáid mar mheáchan ag coinneáil an ábhair phlaistigh.

2

Rúbarb (biabhóg) a chur

Toradh ilbhliantúil an rúbarb. Ní mór spás faoi leith ina gcuirtear ag fás é (is féidir é a fhás in áit tais gan mórán solais). Iarrtar ar thuismitheoirí a mbíonn rúbarb ag fás acu plandaí a chur ar fáil don scoil (mí na Samhna an tráth is fearr) nó ceannaítear plandaí san ionad garraíodóireachta.

- Úsáidtear an taobh gear den spáid leis an bhfód a iompú. Déantar poll domhain san ithir; níos mó, níos leithne agus níos doimhne ná an pota ina bhfuil an planda.
- Cuirtear neart aoiligh nó múirín atá lofa go maith ón gcarnán isteach ann. Cuirtear an planda agus líontar isteach an ithir ina thimpeall.
- Cuirtear móta air le cairtpháipéar agus tuí.

NB: Ná baintear aon rúbarb ón bplanda an chéad bhliain a mbíonn sé ag fás. Teastaíonn bliain iomlán uathu go dtagann siad in inmhe mar phlandaí tréana.

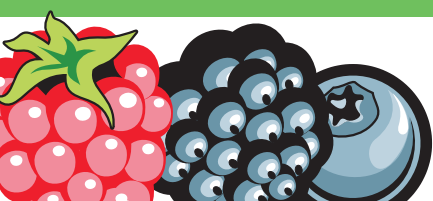
3

Samplaí de thoir torthaí a d'fhéadfaí a chur

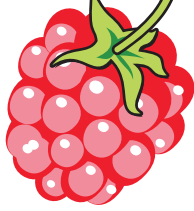
Sú craobh, cuirín dubh, spíonán, cuirín bán, cuirín dearg, miortalchaor, taechaor agus baghsanchaor.

Fás faoi bhia agus ghairneoireacht na hÉireann

Bord Bia
Irish Food Board



Garraíodóireacht Orgánach sa Bhunscoil
Toir torthaí agus Rúbarb



Toir torthaí agus Rúbarb ar lean.

4

Áiteanna a mbeadh breis eolais ar fáil

An tIdirlíon / An leabharlann
www.gardenorganic.org.uk

Irish Seed Savers Association www.irishseedsavers.ie

5

Smaointe maidir le Tionscadail Taighde

Matamaitic – cuirtear na páistí ag déanamh meastacháin maidir leis an achar talún ba ghá chun dóthain toir torthaí a fhás go ndéanfaí crúsca amháin suibhe.

Tíreolaíocht – Cé na cineálacha toir torthaí a fhástar i do cheantar féin agus cén úsáid a bhaintear as na torthaí?

Focal le fiosrú: **MÓTA, ILBHLIANTÚIL**

Tionscadal Taighde: **Cad is comfar ann?**

Cad is bia leachta ann agus conas a dhéantar é?

6

Bearradh?

Is minic a bhítear meastha faoinar cheart seo a dhéanamh ach is iad na rialacha ginearálta go mbearrtar aon ghéagáin atá;

- Marbh • Donaithe
- Contúirteach • Faoi ghalar
- Ag teacht trasna ar a chéile

Oideas maidir le Mionbhruar Sméar Meashta agus Rúbarb

An t-ábhar:

700g rúbarb nó sméara éagsúla, 35-50g siúcra doinn, 50g siúcra, 50g d'im leáite nó bogtha.

Mionbhruar:

110g plúir (nó de mhalairt air sin - min choirce, granola) le meascadh lena chomhionann de mhain choirce, granola.

Nítear an rúbarb agus gearrtar ina shlisíní é. Nítear na sméara/torthaí eile. Cuirtear ar bruith go réidh iad leis an siúcra os cionn teas íseal. Ligtear don mheascán fuarú agus cuirtear i mias bÁCála é. Cuirtear an siúcra leis an bplúr agus meascthar isteach an t-im go mbíonn sé cosúil le bruscar aráin. Clúdaítear na torthaí leis an mionbhruar. BÁCáiltear ar feadh 30-40 nóiméad go mbíonn dath órga ar a bharr ag teas 180 céim nó marc a 6 i gcás gáis.

An aire a thugtar do na plandaí?

- Seiceáiltear na plandaí go rialta.
- Cuirtear uisce orthu má tá gá leis sin.
- Nuair a thosaíonn siad ag teacht faoi bhláth, tosaítear ag tabhairt bia leachta comfair dóibh.
 - Clúdaítear le heangach iad ionas nach n-itheann éin na torthaí ar fad.
- Coinnítear glan ó fhiailí iad trí ghlantachán agus trí móta a chur timpeall orthu.
- Breathnaítear agus cláraítear na rátaí fáis agus na hathruithe séasúracha.
- Is maith leis an rúbarb neart cothaithe - cuirtear móta air gach bliain le múirín nó le haoileach.

Deoch Rúbarb

An t-ábhar:

1 kg rúbarb, 3 chupán siúcra, 6 spúnógín de vínéagar bán, 4 líotar uisce, 2 líomóid.

Modh Oibre:

Gearrtar an rúbarb ina phíosáí beaga; cuirtear i mbabhla mór. Gearrtar an líomóid ina phíosáí fada agus an craiceann fós orthu. Cuirtear na slisíní líomóide agus an chuid eile den ábhar leis an rúbarb. Clúdaítear é agus fágтар go ceann 48 uair a chloig é, á chorroí anois agus arís. Síothlaítear 3 huair. Cuirtear i mbuidéil agus cuirtear lipéid orthu. Fágтар ar feadh coicíse ag aibiú iad.



Fás faoi bhia agus ghairneoireacht na hÉireann

Bord Bia
 Irish Food Board



Garraíodóireacht Orgánach sa Bhunscoil
 Toir torthaí agus Rúbarb