

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).

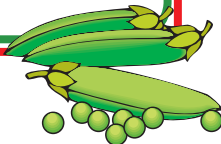
Cócaireacht – cócaireán soghluaiste, micreathonn nó cistin scoile, potaí móra, sceana, gréithe tí, cumascóir, scragall stáin, árthaigh, bosca múirín (d'fhuíollach) cupáin, tráidírí, cupáin agus plátaí páipéir (le cur sa mhúirín nuair a bheidh siad úsáidte), spúnóga, foirc.

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.



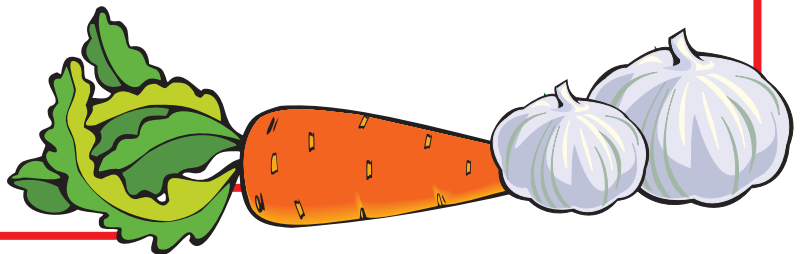
Spionáiste, cabáiste, leitís pioc na duillí – bíonn siad glas go hiondúil. Is féidir sin a dhéanamh ó Mheitheamh (Leitís/spionáiste) ar aghaidh agus is féidir iad a bhaint uilig sa bhfómhar nó san earrach.

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.

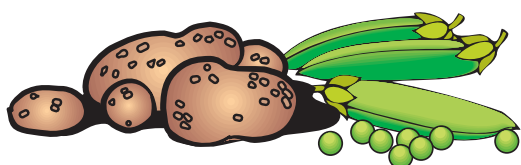
Cainneann Bain na gais le píce sa bhfómhar agus le linn an gheimhridh. Croith an ithir go maith díobh.

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

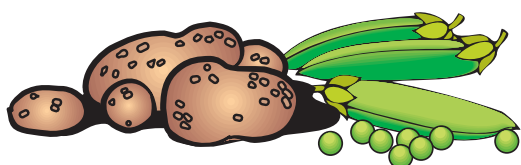
Modh

- 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

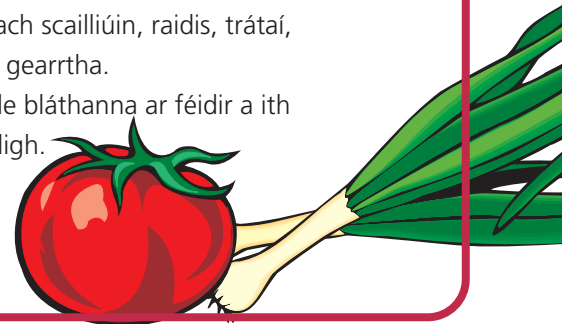
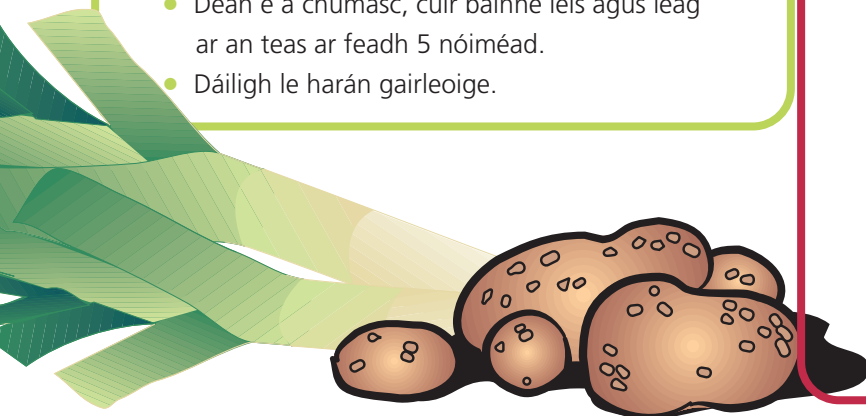
Sailéad

Comhábhar

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

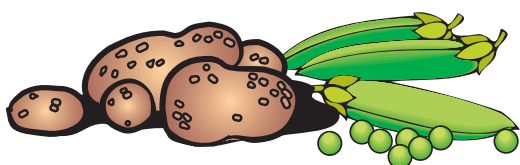
Modh

- 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

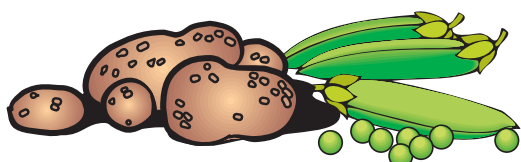
Slow Food Ireland

www.slowfoodireland.com



Fás faoi bhia agus ghairneoireacht na hÉireann

Bord Bia
Irish Food Board



Garraíodóireacht Orgánach sa Bhunscoil
An Fómhar agus Cócaireacht