



School Gardening
Resources

PRIMARY LEVEL

BORD BIA
IRISH FOOD BOARD

Ag Baint agus Cócaireacht





Am na Bliana

Bealtaine go Deireadh Fómhair.

Acmhainní de dhíth

Baint an Fhómhair: Forcanna, rámhainní, liáin, lámhainní, boscaí, báisíní, foinse uisce, scuaba sciúradh (chun glasraí a ní).
Cócaireacht: Cócaire iniompartha, oigheann micreathonn nó cistin scoile, potaí móra, sceana, uirlisí cistine, cumascóir, scragall stáin, coimeádáin, bosca bruscair múirín (le haghaidh dramhaíola), cupáin, tráidirí, cupáin pháipéir agus plátaí (is féidir iad a mhúiríniú tar éis iad a úsáid), spúnóga, forcanna.

Cross Curriculum Relevance

OSIE: Rudaí Maireachtála, Feasacht Comhshaoil agus cúram
Mata: Meastachán, tomhas
Teangacha: Focail nua, litriú, litearthacht
Ealaín: Líníocht, déan bord taispeána, cumarsáid
OSPS: Bia sláintiúil, foghlaim ghníomhach
Corpoideachas: Gníomhaíocht choirp, comhordú, comhar
Curaclam Neamhfhoirmiúil: Bia Sláintiúil/Food Dudes, Discover Primary Science



1 Ag Baint

Is é **baint an fhómhair** an próiseas ina roghnaímid an chuid inite den phlanda le hithe. Beidh tú in ann plandaí a bhaint ag amanna éagsúla den bhliain, ag brath ar an bplanda agus an t-am den bhliain a chuir tú é.

Piseanna & Pónairí Bain na faighneoga ar fad – a bhfuil na síolta iontu. Tosaigh i mí an Mheithimh agus lean ar aghaidh go dtí an fómhar. Píoc na faighneoga den phlanda. Is féidir leat pónairí leathana agus piseanna gheimhridh a chur i dtollán iolrach san fhómhar agus beidh siad réidh le baint an Aibreán ina dhiaidh sin. Píoc go rialta mar beidh siad a choinneáil a tháirgeadh. Mura roghnaítear iad go rialta, táirgfídh siad síol is féidir a shábháil don bhliain seo chugainn.

Spionáiste, cabáistí, leitís Bain na duilleoga - tá siad glas de ghnáth. Is féidir é a phiocadh

ó mhí an Mheithimh (leitís /spionáiste) agus is féidir iad uile a bhaint san fhómhar nó san earrach má bhíonn siad thar an ngeimhreadh.

Prátaí Déan na tiúbair a thochailt, atá faoin talamh agus an ithir a chroitheadh - is féidir na cinn luath a bhaint go déanach i mí an Mheithimh. Is féidir príomhbharra a bhaint i mí Mheán Fómhair.

Cairéid, meacan bán Bain na fréamhacha ón talamh san fhómhar agus i rith an gheimhridh.

Cainneanna Bain na gais trí ardú le forc san fhómhar agus thar an gheimhreadh. Croith ithir as an bhfréamh.

Gairleog/oinniúin Bain na bolgáin trí iad a thochailt agus déan an ithir a chroitheadh ó fhréamhacha. Is féidir é a chrochadh agus a stóráil i seid thirim. Má chuirtear san earrach iad is féidir iad a bhaint san fhómhar. Is féidir oinniúin a chuirtear san fhómhar a bhaint an Aibreán/Bealtaine dar gcionn.



2 Ullmhú agus Cócaireacht

Tóg rang iomlán amach chun na glasraí a bhaint, déan iad a roinnt i bhfoirne:

- ★ Déan liosta de na rudaí atá ag fás sa ghairdín.
- ★ Déan taighde ar roinnt oidis. Nuair a bheidh cinneadh déanta agat cad atá le cócaireacht, bris an rang i ngrúpaí le poist éagsúla sa ghairdín m.sh. prátaí a thochailt.
 - ★ Oinniúin agus gairleog a bhaint
 - ★ Trátaí, cúcamar, aon glasraí saillead agus luibheanna eile a bhaint.
- ★ Bain aon ghlasraí amuigh faoin aer eile m.sh. meacain bhána, soilire, cáil, spionáiste, luibheanna.
- ★ Mura bhfuil áiseanna cócaireachta ag an rang, d'fhéadfadh na páistí roinnt de a thabhairt abhaile chun cócaireacht.

- ★ Cuir limistéar ar bun chun glasraí a ní lasmuigh nó i seid na scoile.
- ★ Úsáid báisíní agus scuaba sciúradh agus athchúrsáil an t-uisce ar ais isteach sa ghairdín.
- ★ Ar ais sa seomra ranga nó sa chistin, léirigh conas scian a úsáid go sábháilte agus conas glasraí a ghearradh.
- ★ Lean na smaointe oidis thíos nó tabhair leat do chuid féin.
- ★ Faigh múinteoir i gcónaí chun cócaireacht a mhaoirsiú.
- ★ Iarr ar an rang gach rud a dhéanann siad a thriail agus a roinnt le ranganna eile má tá go leor le dul timpeall.
- ★ Cinntigh go bhfuil gach duine páirteach leis an nglanadh suas agus ní na ngréithe.

Sláinte agus Sábháilteacht

- ★ Úsáid uirlisí go sábháilte i gcónaí.
- ★ Nigh na lámha tar éis seisiún gairdín agus sula láimhseáiltear bia sa chistin.
- ★ Bí cúramach agus sceana géara á n-úsáid agat.
- ★ Cinntigh go bhfuil duine fásta ag déanamh maoirseachta ar an gcócaireacht i gcónaí.
- ★ Féach ar an mbileog oibre ar Shláinte & Sábháilteacht chun faisnéis mhionsonraithe a fháil.

NÓTA: Tá na h-oidis seo do thart ar 8-10 duine. B'fhéidir go mbeidh ort cainníochtaí a choigeartú.





Anraith Caineann & Prátaí

Comhábhair

- ★ 4 phráta
- ★ 3 chainneann
- ★ 3 bhata soilire (roghnach)
- ★ Luibheanna (m.sh. oragán, peirsil, duilleog bá, sunais)
- ★ Ciúb stoic glasraí
- ★ 1½ lítear uisce te
- ★ 200ml bainne
- ★ 25g im

Modh

- ★ Leáigh im i bpanna mór.
- ★ Déan cainneanna agus prátaí a ghearradh go mín i gciúbanna.
- ★ Frioich na cainneanna san im go dtí go mbeidh sé bog.
- ★ Cuir prátaí mionghearrtha agus soilire leis, clúdaigh agus fág iad chun 'allais' a chur ar feadh 10 nóiméad, ag corrú ó am go chéile.
- ★ Doirt thar an uisce te agus cuir an ciúb stoic leis.
- ★ Déan 'gairnín bouquet' trí na luibheanna a cheangal le chéile i dornán (bain úsáid as cadás nó sreangán) agus cuir é seo leis an bpota.
- ★ Suanbhruith, clúdaithe ar feadh 30 nóiméad nó go dtí go mbeidh na comhábhair go léir bog.
- ★ Bain garni bouquet.
- ★ Cumasc anraith, cuir bainne agus filleadh ar an teas ar feadh 5 nóiméad.
- ★ Cuir ar an mbord le arán gairleoige.



Cál ceannann

Comhábhair

- ★ 1kg prátaí
- ★ Babhla mór cáil
- ★ 1 oinniún /10 scailliún
- ★ 150ml bainne
- ★ 25g im

Modh

- ★ Bain agus gearr prátaí agus beirigh ar feadh 20 nóiméad.
- ★ Gearr cál agus gal nó beirigh ar feadh 7 nóiméad (go dtí go bog).
- ★ Cuir im agus bainne le prátaí agus brúitín.
- ★ Déan oinniún/scoilliún a ghearradh go mín agus cuir le práta brúite é.
- ★ Cuir cál le prátaí, measc le chéile agus cuir ar an mbord é.





Arán Gairleoige

Comhábhair

- ★ 3 chlóibh gairleoige (brúite nó mionghearrtha go mín)
- ★ 50g im (bogtha)
- ★ 2 spúnóg bhoird peirsil mionghearrtha (roghnach)
- ★ 2 bhata arán na Fraince

Modh

- ★ Gearr bataí arán na Fraince ar fhad.
- ★ Measc im, gairleog agus peirsil agus meascán scaipthe taobh istigh de na bataí Francacha.
- ★ Brúigh an t-arán i scragall stáin.
- ★ Cócaráil san oigheann ar feadh 20 nóiméad nó go dtí go leáitear im in arán.
- ★ Gearr go fiarthrasna agus cuir ar an mbord é.



Salad

Comhábhair

- ★ Leitís
- ★ Ruachán
- ★ Trátaí
- ★ Cúcamar
- ★ Scalliúin
- ★ Raidis
- ★ Bláthanna inite (gleorán/ calendula/borráiste gorm)

Modh

- ★ Déan duilleoga a chuimilt agus a mheascadh i mbabhla mór.
- ★ Cuir scailliúin mionghearrtha, raidis, trátaí agus cúcamar leis.
- ★ Maisigh le bláthanna inite agus cuir ar an mbord é.



3 Smaointe do thionscadail taighde

Matamaitic – meáigh na glasraí bainte agus déan meastachán an leor é chun an rang a bheathú.

OSIE – déan taighde ar tháirgeadh bia - cé mhéad bia is gá do dhaoine chun maireachtáil?

Oidhreacht Áitiúil – cén saghas bia a táirgeadh sa cheantar áitiúil? Déan taighde ar sean-oidis.

Ealaín/cumarsáid – déan taispeántas den fhómhar agus chócaireacht; déan leabhrán oidis don scoil.



Le haghaidh tuilleadh eolais

An t-idirlíon

An leabharlann

Bord Bia www.bordbia.ie/recipes

Slow Food Ireland www.slowfoodireland.com