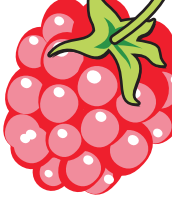


# Toir torthaí agus Rúbarb



## 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 1m<sup>2</sup> 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.

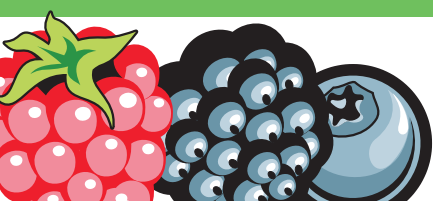
# 3

## Samplaí de thoir torthaí a d'fhéadfaí a chur

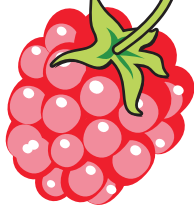
Sú craobh, cuirín dubh, spíonán, cuirín bán, cuirín dearg, miortalchaor, taechaor agus baghsanchaor.

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](http://www.gardenorganic.org.uk)

Irish Seed Savers Association [www.irishseedsavers.ie](http://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 mhin 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