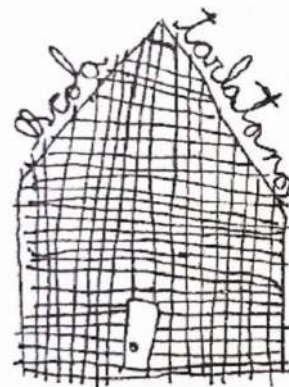


hort

tardor-hivern-primavera

CICLE
INICIAL





hort

tardor-hivern-primavera

les mans són les antenes de l'ànima

a través del moviment creatiu de les mans
podem transformar el dolor, expressar les
nostres intuïcions,
acompanyar els pensaments i les emocions,
i acostar-nos al més profund, veritable i
savi de nosaltres mateixos.

Elena Bernabé

tardor



agafem amb les **mans** l'aixada, l'arpellot,
el rampí, la pala i el càvec
preparem la **terra** de l'hort per la **sembra**
de **faves i pèsols**

i la **plantada** de
les cols, les coliflors,
els bròquils,
els enciams, els espinacs,
les escaroles, les bledes,
els apis, les pastanagues,
les remolatxes, els naps i
els raves

La **farigola** és una mata amb les fulletes molt petites i unes floretes rosades o blanquinoses. Dóna molt bon gust al menjar i també serveix per fer unes sopes que ajuden a curar el constipat i el mal de panxa.



L'**enciam** és una hortalissa dolça, amb un punt amargant, molt refrescant i base de les amanides de cada dia, té algunes propietats que ja es coneixien fa milers d'anys, com ara el poder sedant derivat de la substància lactucina.



tenir **libèl·lules** pul·lulant per l'**hort** és una bona senyal ja que s'alimenten de **mosquits, erugues, mosques** i altres insectes beneficiós per al creixement de les plantes i afavoreixen la **biodiversitat**





la **germinació** és el procés pel quan una **llavor** es converteix en una **planta**. per aconseguir-ho la **llavor** necessitarà; **terra, aigua, sol i aire**





realitzar tasques amb les mans afavoreix l'atenció plena:

la consciència de l'aquí i l'ara , amb tots els beneficis que això pot proporcionar per al nostre benestar. la ciència ha demostrat, de fet, que aquest tipus d'activitats no estan tan allunyades de la meditació

Rudolf Steiner



barrejar i crear
amb **terres** de l'hort, el
compost, el forat i el sorral

*rugós, llis, espès, aquós
marró fosc, clar, grisós,
amb pedretes minúscules*

colors i textures





ALFABRAGA
JULIBER
SYBULET





hivern



temps de **silenci**, d'**espera**,
d'**observar**, de
meravellar-nos dels fruits
que **recollim** de la **sembra**





les nostres **mans** volen moure's, **embrutar-se**, **sentir la terra**,.....les mans són un vehicle d' **amor**, de creativitat, de **creixement**, de **contacte**. són un símbol essencial de la humanitat.

Elena

Bernabé



primavera

abelles,
vespes,
escarabats,
marietes,
papallones,
libèl·lules..





les **abelles** i els **borinots**
s'alimenten de **pol·len** i **nèctar**.

a les **papallones** els agrada beure el
nèctar de les **flors** a les quals no
poden arribar les abelles. prefereixen
les **flors vermelles, blaves** i
grogues.

moltes plantes són **pol·linitzades** per
insectes. obtenen una gran font
d'aliment del nèctar de la flor i, en
el procés d'anar de **flor en flor**, els
insectes **escampen** el **pol·len**.



l'espai i el temps a l'**hort** afavoreix la convivència, el **treball en equip**, la **cooperació** i el diàleg, així com l'**esperit crític** i el **raonament** hipotètic-deductiu. l'hort ens ofereix la possibilitat de **plantejar-nos preguntes** contínuament, **formular hipòtesis** i **experimentar**.





"El fet simple de **veure** potser es transformarà en **mirar** (en el qual mirar no és res més que **aturar l'esguard en alguna cosa** que valgui la pena); fins i tot, no se n'exclou, que una certa manera de **mirar** es converteixi en un **observar** (en la qual observar és **repetir** una manipulació **per tornar a mirar**)."

J.Wagensberg