



AULA OBERTA

NÚMERO 1
CURS 2024/25



La revista

NOTÍCIES, ENTREVISTES, RECOMENACIONS, ESTUDIS

NÚMERO 1
FEBRER- MAIG 2025

Nota de l'editor

La revista que esteu llegint ha estat creada per l'alumnat de l'Aula Oberta de l'Institut Gerbert d'Aurillac. Ha estat fruit d'un projecte interdisciplinari per treballar alguns dels gèneres periodístics en les diferents matèries (català, castellà, matemàtiques, anglès i biologia) que es cursen en aquest Projecte de diversificació curricular.

Aquest projecte ha permès treballar la notícia, les entrevistes, els estudis estadístics, les opinions... de manera distreta i contextualitzada al centre i municipi de Sant Fruitós de Bages.

Al llarg del procés, hem pogut aprofundir en temes d'actualitat rellevants per a l'alumnat, tot connectant amb els seus interessos i inquietuds. També hem introduït eines de recerca i anàlisi de dades per elaborar gràfiques i interpretar resultats, afavorint així el desenvolupament del pensament crític i la comprensió de l'entorn.

Esperem que us sigui interessant!

Col·lectiu editorial

Redactors i editors:

Sebastián Anturi
Jennifer Chasi
Sergio Díez
Sara Karraz
Yeray Moreno
John Quinde
Paula Rubio
Eric Sánchez

Editora:

Laia Collado

Col·laboradors/es:

Marta Costa
Sílvia Bosch
Alfred Sala
Montse Sala

CONTINGUTS

No. 1



Pàgina 4

LES NOTÍCIES DEL GERBERT

Pàgina 8

ENTREVISTES

Pàgina 16

ESTUDIS I ESTADÍSTICA

Pàgina 18

RECOMENACIONS

Pàgina 21

L'HORT

Pàgina 23

LA RECEPTE



LES NOTÍCIES DEL GERBERT

SORTIDA A LA CATALUNYA NORD

SEGUINT ELS PASSOS DELS EXILIATS DE LA GUERRA CIVIL

Els dimarts i dimecres, 29 i 30 d'octubre de 2024, els alumnes de 4t d'ESO van realitzar una emocionant estada a la Catalunya Nord, on van poder aprofundir en la història de l'exili republicà durant la Guerra Civil Espanyola. Aquesta sortida va permetre als estudiants conèixer de primera mà els llocs emblemàtics pels quals van passar milers de republicans en el seu camí cap a l'exili.

Un dels punts més destacats de la visita va ser la platja d'Argelers, que durant la guerra va acollir milers de persones que fugien de la repressió franquista. Els alumnes van poder conèixer les condicions extremes que van patir els exiliats en aquests camps de concentració improvisats, amb la mar com a testimoni silenciós d'aquells trists esdeveniments.

Durant el recorregut, també van poder rendir homenatge a Antonio Machado i Pompeu Fabra, dues figures Emblemàtiques que, a l'igual que molts altres, van trobar refugi a la Catalunya Nord. A la tomba de Machado, els alumnes van reflexionar sobre la tragèdia de l'exili i la seva influència en la cultura i la literatura catalanes.



Foto1: Platja d'Argelers

Finalment, la sortida va culminar amb el travessament de la frontera pel Coll de Manrella, recreant el pas desesperat de molts republicans que fugien de la guerra i buscaven refugi a França. Aquest acte simbòlic va permetre als alumnes posar-se en la pell dels exiliats i entendre millor la magnitud d'aquella època històrica.

Aquesta sortida educativa va ser una oportunitat única per conèixer de manera directa la història recent i la dramàtica experiència de l'exili, fomentant la consciència històrica entre els joves i aprofundint en els valors de la llibertat i els drets humans.

UN MURAL PER COMMEMORAR ELS 25 ANYS DE L'INSTITUT

Celebrem el 25è aniversari de l'institut amb una obra d'art única creada pels alumnes de 4t ESO.

Aquest any el nostre institut celebra un aniversari molt especial: els 25 anys de la seva fundació. Per a commemorar-ho, els alumnes de 4t d'ESO que cursen l'optativa d'expressió artística han creat un mural que reflecteix l'essència del nostre centre: un lloc de creixement personal i aprenentatge.

Amb molt d'esforç i creativitat, han treballat conjuntament per crear una obra que representa el que som i el que ens he permès viure aquest institut durant tots aquests anys.

Han volgut compartir amb tots vosaltres aquest mural que no és sols és una peça d'art, sinó també una mostra de la passió i dedicació que sentim pel nostre institut.

Us convidem a tots a venir i veure'l, perquè és el resultat d'una gran il·lusió i treball en equip. Estem molt contents del resultat i creiem que és una manera perfecta de deixar la nostra petjada en aquesta gran història.



Fotos del mural.

CELEBREM EL CARNESTOLTES



Els estudiants de l'Institut Gerbert d'Aurillac als carrers de Sant Fruitós de Bages divendres passat amb una desfilada de Carnestoltes, mostrant talent a cada disfressa i actuació.

A Sant Fruitós de Bages, els alumnes de l'Institut Gerbert d'Aurillac, van celebrar el carnestoltes el divendres 28 de febrer del 2025. Aquest any la festa es va fer a la màquina de batre, es va caracteritzar per l'originalitat de les disfresses i l'esforç de cada grup d'estudiants que van preparar les coreografies.

FINAL DE LA COPA COLEGIAL DE BÀSQUET



Foto de la final del 14 de març.

L'equip de bàsquet del Gerbert d'Aurillac, en el qual alguns alumnes de batxillerat participen, va jugar la final de la Copa Colegial de la Catalunya Central el dia 14 de març, al Nou Congost de Manresa.

La copa Colegial és un torneig on juguen uns 20 equips de tot Catalunya ja sigui Andorra, Manresa, Badalona, Sant Fruitós i més lluny.

El nostre equip de bàsquet de 1r i 2n de batxillerat va demostrar el seu potencial en un gran partit contra la Joviat. Va fer una gran final però va perdre 59-64.

Tot i no haver guanyat la final van disputar una semifinal contra els campions del Maresme, l'Escola Pia Santa Anna de Mataró. Aquest partit frenètic va acabar amb el resultat de 57-43.

Esperem que l'any que ve puguin tornar a disputar aquest torneig tant bé com ho an fet aquest any.

PORTES OBERTES



El dissabte 8 de març de 2025 es van fer les portes obertes a l'Institut Gerbert d'Aurillac, perquè famílies i possibles pròxims alumnes, poguéssin saber les instal·lacions de les quals disposaran.

L'horari va ser de 9 45 del matí fins a les 13 00. De les 10:00 a les 10:30 es va fer una xerrada per l'alumnat de batxillerat amb doble titulació francesa i espanyola.

A les 11:00 es va poder visitar el projecte de PATI VIU.

De les 12:00 fins a les 12:30 es va fer una xerrada per les famílies novelles de l'ESO.

De les 12:30 fins a les 13:00 la xerrada va ser per les famílies de BATXIBAC.

Tot i el dia de pluja moltes famílies es van costar a visitar el centre i poder veure les instal·lacions i conèixer els diferents projectes que hi havien a moltes de les aules del centre.

ENTREVISTAS

La Magia de Enseñar a los Más Pequeños

La educación infantil es la base de un desarrollo integral en los primeros años de vida. Sonia Sánchez, educadora infantil con más de 8 años de experiencia, se dedica a enseñar y guiar a los niños en sus primeros pasos dentro del mundo educativo. En esta entrevista, Sonia nos habla sobre su pasión por trabajar con los más pequeños, sus métodos de enseñanza y cómo la empatía y creatividad son fundamentales en el proceso de aprendizaje.



Entrevistadora (E): Hola, Sonia, ¡gracias por acompañarnos hoy! Para comenzar, cuéntanos un poco sobre ti y qué te motivó a estudiar Educación Infantil.

Sonia Rodríguez (I): ¡Hola! Gracias a ustedes por darme la oportunidad de hablar sobre mi profesión. Desde pequeña siempre me ha gustado trabajar con niños, y sentía una conexión especial con ellos. Me di cuenta de que lo que más me llenaba era poder contribuir a su desarrollo y a su aprendizaje desde temprana edad. Así que, cuando terminé el instituto, no lo dudé ni un segundo y me decidí por estudiar Educación Infantil.

Durante mis años de formación, me di cuenta de lo importante que es la etapa preescolar, ya que es donde los niños desarrollan habilidades sociales, emocionales y cognitivas clave para su futuro.

E: Es maravilloso ver cómo encontraste tu verdadera vocación. Para empezar, ¿qué estudios tienes?

I: Tengo la ESO, bachillerato y un grado superior en técnica de educación infantil.

E: ¿Qué recorrido formativo has hecho para ser maestra?

I: Pues después de la ESO hice bachillerato y cuando lo acabe hice un grado superior de educación infantil, que lo hice en el Guillem Catá, dos años. Y eso ya te permite trabajar en una llar de infants.

E: ¿De qué otros trabajos has trabajado?

I: Estuve trabajando en una fábrica que confeccionaban camisetas y luego en llar de infants.

E: ¿Qué es lo que más te gusta de tu trabajo?

I: Pues me gustan muchas cosas, me gusta acompañar a los niños en su desarrollo, ver como van evolucionando, poder acompañarlos en su día a día, las relaciones con las familias, el vínculo que se establece entre los niños y nosotras, es un trabajo que es bastante agradecido aunque también tiene su parte más dura, pero es un trabajo que es bastante vocacional.

E: ¿Qué es lo que menos te gusta de estar con niños muy pequeños?

I: Lo que menos me gusta de nuestro trabajo es la ratio que tenemos porque estamos con muchos niños siendo solo una educadora y la responsabilidad que implica porque son niños muy pequeñitos y al final tienes que estar muy pendiente de ellos.



E: ¿Cómo te afecta tu trabajo en tu vida personal?

I: Bueno, cuando salgo de la llar de infants, pues yo hago mi vida personal con mis hijos e intento desconectar, a no ser que haya pasado alguna cosa, que sí qué piensas y le das vueltas, pero siempre intento no llevarme la faena a casa.

E: ¿Qué consejo le darías a una chica que quiere trabajar de lo mismo que tú?

I: Bueno, que es un trabajo bonito, también es un trabajo duro, que hay que luchar mucho por los derechos de la infancia de 0-3, que es una etapa que no está muy reconocida y está un poco abandonada, pero que vale la pena, y quien quiera estudiar educación infantil que lo haga que seguro que le gustara.

E: ¿Y tuviste apoyo a lo largo de tu vida para estudiar educación infantil?

I: Si, la verdad es que si, porque yo estudie edición infantil cuando yo era un poquito más mayor y la verdad es que ya estaba casada y tenía a mi hija mayor, mi marido me ayudo mucho, ya que tienes que estudiar, hay que dedicarse al módulo, yo luego me saque una oposición, y tienes que tener un poco de apoyo porque si no es un poco difícil llevar todo hacia delante.

E: ¿Dónde te ves trabajando en el futuro? ¿Te sigues viendo trabajando en la llar de infants?

I: Bueno, yo tengo mi plaza fija aquí, o sea que sí que me veo trabajando aquí en un futuro, aunque es un trabajo bastante físico y cuando nos hacemos mayores cuesta más, pero sí, si me veo aquí.

E: ¿Si no trabajaras aquí de maestra que otro ámbito te gustaría trabajar?

I: Pues también me gusta la sanidad, jardinería, floristería, todo eso también me gusta, cosas diferentes.

E: ¿Y por último, te gustaría reencontrarte en un futuro con tus alumnos actuales? ¿Por qué?

I: Pues sí que me gustaría, y la verdad que nos hace mucha gracia cuando vamos por ejemplo por el pueblo y vemos a niños que los habíamos tenido cuando eran pequeños, que ya son grandes, que ya van a la ESO, y claro, ellos ya no se acuerdan de nosotras, pero nosotras de ellos y nos hace mucha gracia porque lo hemos tenido de muy pequeños y es gracioso volverlos a ver como van creciendo y como se hacen grandes, y sí que nos hace ilusión.

E: Pues ya hemos acabado la entrevista, muchas gracias Sonia.

I: A ti Jenni, muchas gracias a ti.



Me ha gustado mucho poder hablar con Sonia porque se nota que le encanta su trabajo y que lo hace con mucho cariño. Aunque dice que es un trabajo duro, también cuenta que es muy bonito ver cómo crecen los niños y poder acompañarlos en ese proceso. Me ha parecido muy interesante lo que ha dicho sobre la importancia de luchar por los derechos de los niños pequeños, porque muchas veces no se les da el valor que tienen.

También me ha gustado que contara cosas personales, como que estudió cuando ya era madre, y que su familia la apoyó. Eso demuestra que cuando algo te gusta de verdad, puedes conseguirlo. Me ha hecho gracia cuando dijo que se encuentra con antiguos alumnos por el pueblo y que aunque ellos no se acuerdan, ella sí. Se nota que le tiene mucho cariño a su trabajo y a los niños.

“No es fácil, el camino es duro, uno a veces siente que no puede, y que no puede y se rinde, pero no hay que rendirse, hay que seguir luchando”

Hoy hablamos con Luis Miguel Cruz Castillo, dueño de la Barbería Leo, un hombre luchador que nos da una gran frase inspiradora para todos los jóvenes.



JK: Buenas tardes, ¿Te gusta tu trabajo?

LM: Sí, mucho.

JK: ¿Por qué empezaste a cortar el pelo?

LM: Yo empecé a cortar el pelo porque me gustaba mucho el tema de las cuchillas, de las navajas, cuando empecé subieron el corte de pelo y me dediqué a eso, me llamo mucho la atención, i mis amigos me animaron i pues meti mano.

JK: ¿A qué edad empezaste?

LM: Yo empecé joven, yo cuando empecé tenía 12 años mas o menos, cuando empecé a cortar el pelo.

JK: ¿Cómo empezaste a cortar el pelo?

LM: JE, JE, JE, esa me hace hasta gracia, yo empecé afeitando la cabeza de los cerdos, mi papá mataba cerdos, mi papá era carnicero, así empecé, y con mi abuelo a tijera.

JK: ¿Por qué crees que la gente te escoge ati para que les cortes el pelo?

LM: Aparte de que le dedico tiempo, a la persona, al corte, no solamente se trata del corte de pelo, sino de también relajación, los clientes que vienen también quieren relajarse, no solamente se quieren cortar el pelo también buscan un poco de desahogarse de tener relación y pues e intento que el cliente esté cómodo, entonces creo que por eso también me eligen.

JK: ¿Crees que tienes tu propio estilo para cortar el pelo?

LM: Sí, claro, todos tenemos nuestro propio estilo, cada quien va cortando como le enseñan, pero al final uno lo adapta a sí mismo.

JK: ¿Qué es lo que te ha motivado a seguir?

LM: Pues en verdad lo que me ha motivado, son mis clientes, cuando veo que les gusta lo que yo hago y sale satisfecho, y veo que les gusta y salen contentos, me llena mucho mi trabajo, ver que el cliente sale feliz, que sale contento



JK: ¿Qué sacrificios has hecho para llegar hasta aquí?

LM: Pues en verdad hemos dedicado mucho tiempo, nos hemos alejado de buenas amistades, hemos dejado muchas cosas atrás que nos ataban para este trabajo, pero bueno, siempre hay sacrificios, en todo o que uno hace.

JK: ¿Qué es lo mejor de cortar el pelo?

LM: Mira cuando tú haces lo que te gusta, eso te llena, te relaja, te hace feliz, cuando haces un trabajo que no te gusta es que ni lo quieres hacer, pero eso me llena ami me gusta cortar el pelo, eso me relaja, lo que más me gusta es cortar el pelo.

JK: ¿Y lo peor?

LM: JAJAJAJA, sinceramente lo peor de cortar el pelo es cuando hay que cortar el pelo a los niños, sin mentirte es lo peor que hay, hay que estar de aquí para allá, hay sí que no hay relajación ninguna, pero bueno es parte de mi trabajo y hay que hacerlo.



JK: ¿Tienes planes a futuro con la barbería?

LM: Pues mira sí, la idea de esto es seguir y montar una empresita y tener personal para que trabajen con uno también queremos dar empleo e ir poniendo más barberías, intentar poner una cadena en algún futuro.

JK: ¿Si no hubieras sido barbero que te hubiera gustado ser?

LM: Yo cuando era pequeño mi sueño era ser presidente, en verdad yo estudiaba mucho, era muy muy muy inteligente, y todavía lo soy, pero claro, hay cosas si no las pones en práctica, sé van olvidando, pero en ese momento sentía que podía eh, pero bueno, a veces uno no elige, es lo que toca.

JK: ¿Por qué te hubiera gustado ser presidente?

LM: Para ayudar a las personas, me crie en una iglesia y veía como trataban a las personas, veía mucha pobreza y siempre me ha gustado ayudar a las personas, entonces sentía que a través de allí podía ayudar a muchas personas que lo necesiten

JK: ¿Les podrías dar un consejo a todos los jóvenes que están empezando en el mundo de la barbería?

LM: Pues, que no es fácil, el camino es duro, uno a veces siente que no puede, y que no puede y se rinde, pero no hay que rendirse, hay que seguir luchando, y tirar para adelante, que al fin y al cabo el que quiere puede, y lo lograra, pero simplemente hay que seguir hay que ser constante.

Hoy Luis Miguel nos a enseñado una gran lección de la vida, y nos a demostrado que Ha hecho muchos sacrificios, y que es una gran persona, le agradecemos mucho esta entrevista.

"Si no estás al día no evolucionas"

Entrevista a Montserrat Sala Oliveras y explica sobre su proceso profesional para poder abrir una floristería.

S. Hola hoy le haremos unas preguntas, ¿Montserrat te gusta tu trabajo?

M. Si, mucho, nosotros tenemos una trayectoria de 39 años de floristería y dedicados a la alimentación, accesorios para pequeños animales.

S. ¿Cómo es el día a día en tu trabajo?

M. Bueno, el día a día en una tienda de flores y de piensos es bastante activa, porque siempre están llegando cosas, tienes que hacer ramos al minuto, intentamos que la gente esté contenta siempre con nosotros.

S. ¿Qué consejos le darías a una persona que quiera hacer lo mismo que tú?

M. En principio que estudie, y cuando una vez hayas estudiado pues ahora gracias a Dios hay unas escuelas muy buenas de arte floral, y luego también en lo que es animales pues estudiar todo lo que se pueda sobre conductas y sobre cosas de animales.



S. ¿Qué es lo que más te gusta de tu trabajo?

M. Lo que más me gusta es el día a día con la gente que vienen a la tienda, que dicen lo que quieren y tú les propones lo que a ti te parece lo más apropiado, y siempre es una actividad que es muy bonita.

S. ¿Qué es lo que menos te gusta?

M. Lo que menos me gusta es levantarme muy temprano y plegar muy tarde.

S. ¿Cuáles son los desafíos que se enfrenta tu profesión?

M. En principio tienes que estar al día de todo, tanto de flor, porque siempre estás haciendo cursillos, estás haciendo cosas para innovar porque si no estás al día pues tampoco evolucionas.

S.¿ Cuáles fueron tus inspiraciones?

M. Yo empecé al año 86 y en principio a mi me gustaba todo el tema de los animales, desde pequeña siempre tenía animales en casa me gustaba mucho, y las flores también me gustaban mucho, y yo creo que he heredado un poco de todo esto.

S.¿ Te costó abrir este negocio?

M. Hombre, al principio no te diré que fue fácil, los primeros 3 años fueron bastante difíciles porque eran unas épocas diferentes que a las de ahora, la gente no consumía tantas cosas para animales, y era más difícil todo, durante los primeros años siempre le tienes que poner muchas ganas.

Entrevistador Sebastian. ¿ Dónde te ves dentro de 5 años?

Mot. Yo espero que esté jubilada, porque yo ya tengo 61 años, are 62 este año, osea que espero que ya me pueda jubilar, porque desde los 14 años que estoy trabajando, espero que tenga una buena jubilación.

Entrevistador Sebastian. Y última pregunta ¿Si no hubieras abierto este negocio, que crees que hubieras hecho?

Montserrat. Pues no lo sé, porque estudié económicas, ose ya me ha ido bien para los asuntos financieros y esto de la tienda, pero no me veía ahí en un despacho sentadita, osea que yo creo que me hubiera dedicado o bombero o a lo mejor mossos de escuadra.

S. Muy bien Montserrat, gracias por tu tiempo.

La floristería es un negocio que requiere mucha disciplina y esfuerzo para poder sacar el negocio adelante.



ESTUDIS I ESTADÍSTICA

Activitats esportives a 3r ESO

Esports a 3r d'ESO



Els alumnes de 3r d'ESO responen una enquesta sobre els esports que practiquen.

Quin és el teu esport preferit?

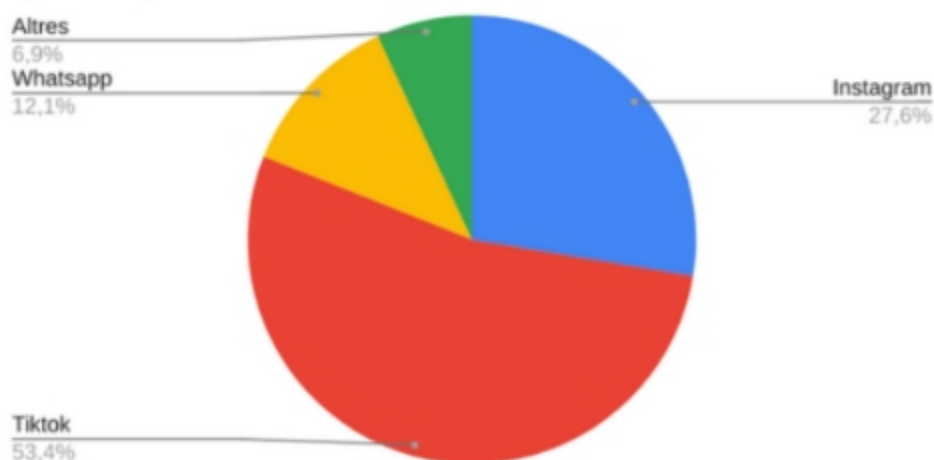
L'esport més votat és el futbol, en segona posició el gimnàs.

Quina gent tant esportista, oi?

Tot i això més del 30% de l'alumnat no practiquen cap activitat esportiva.

Aplicacions que fan servir l'alumnat de 3r ESO

Quina aplicació fan servir més els alumnes de 3r ESO?

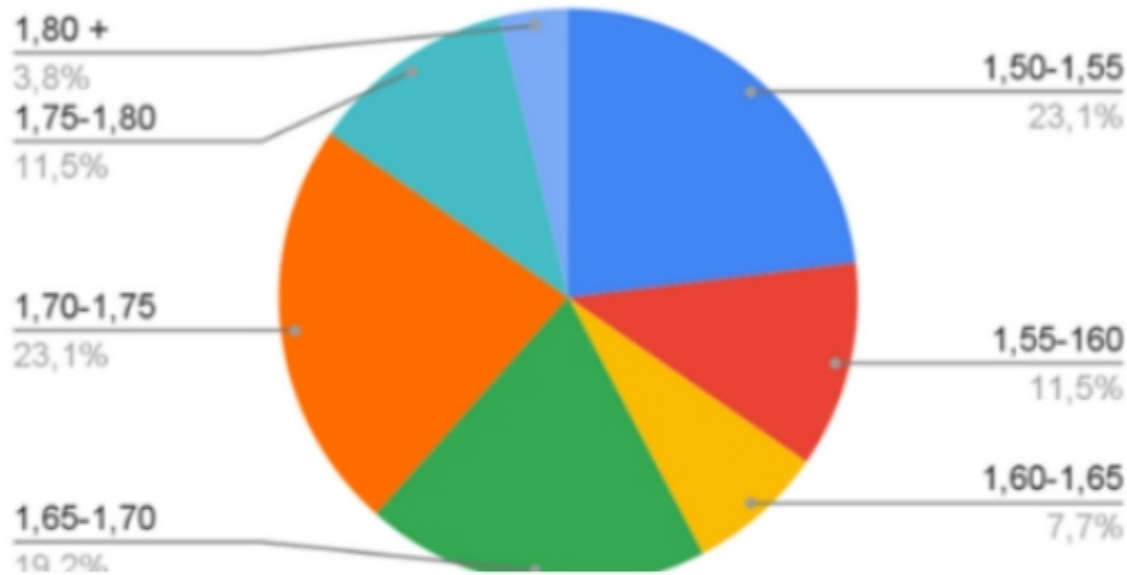


L'aplicació que més utilitzen els alumnes de 3r d'ESO és el

Tiktok, seguida per Instagram. En tercera posició el whatsapp i altres aplicacions.

L'alçada de les alumnes de 4t d'ESO

Alçada de les alumnes de 4t eso A



En aquesta estadística hem calculat la mitjana de les alçades de l'alumnat de 4t ESO A, la mitjana ha sortit de 1'60m.

La majoria de persones estan entre 1'50-1'55, i entre 1'70 i 1'75m.

Només hi ha un 3% d'alumnes que medeixen més de 1'80m.

Això vol dir que hi ha diferents alçades variades.

RECOMENDATIONS

Book

"Onyx Wings" is a youth book that tells you the story of a warrior girl who will depend on her luck and strength to be able to save the one she loves most.



FILMS

"Ni una más" is a film that touches on a very sensitive topic: violence against women and the impunity that victims often face. The plot follows a mother who, after her daughter disappears, fights tirelessly to find her and demand justice, facing corruption and indifference from the authorities. The film not only exposes the pain of disappearance and violence, but also highlights the bravery of women and their families in speaking out for justice, even when the system fails.

It is a call to action and reflection on what many women experience and how, many times, they are denied the justice they deserve. Furthermore, it highlights the importance of making these realities visible and continuing to fight against machismo and gender violence.



Film

EL47



THE PROTAGONIST OF THE FILM MANOLO VITAL, A BUS DRIVER WHO IN 1978 HIJACKED THE BUS ON LINE 47 TO SAVE HIS NEIGHBORHOOD. EVERYONE COMPLAINS THAT THE BUS NEVER ARRIVES AND THE STATE DOES NOT PAY ANY ATTENTION TO THEM, SO THEY DECIDE TO KIDNAP

Video game

Grand Theft Auto V



AN ACTION-ADVENTURE GAME DEVELOPED BY ROCKSTAR NORTH, IT WAS RELEASED IN 2008. THE GAME OFFERS AN OPEN WORLD WHERE YOU CAN EXPLORE THE CITY. IN ADDITION TO THE MAIN STORY, THERE IS A LOT OF OPTIONAL CONTENT, SUCH AS MINI-GAMES AND THE ABILITY TO MAKE

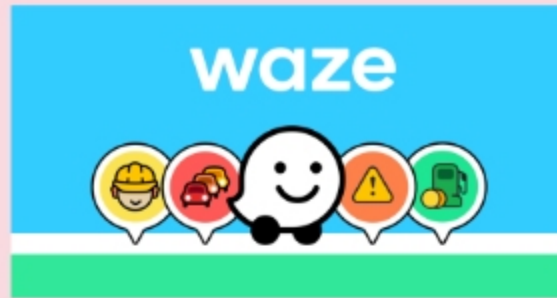


Video Games

Roblox is an online platform where users can create, share and play games created by others. It's like a virtual space full of games of all kinds, from adventures to simulators. Players can customize their avatars, interact with others, and most importantly.

Apps

WAZE



The WAZE APP is a driving application where it tells you if there are gas stations, traffic jams, roadworks, hidden radars and warnings about the road. It is a legitimate app that does not seem like it.

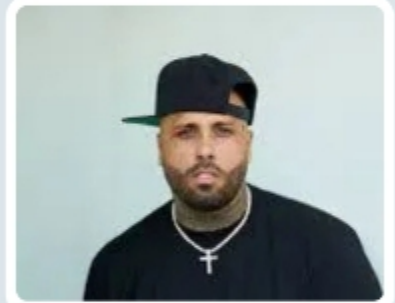
Song



TRUE LOVE

The song "True Love" by Saske and CARRIÓN is about love in a complicated relationship and the difficulties that can arise when trying to find and maintain that true love.

I listen to Nicky Jam's music and I recommend it because it has a unique style. It mixes reggaeton, trap and hip-hop in a great way. Their songs are catchy, both to dance to and to connect emotionally. Furthermore, his story of improvement inspires me and his productions are always of great quality. He is an artist who makes you feel good and motivates you.



TV series

SERIES RECOMMENDATIONS

LA CASA DE PAPEL



La casa de papel is a series that is fun because it just passes the time. The series became very popular for its unexpected twists and complex characters. And its tense situations. Over the seasons, the story evolves into other robberies and high-risk situations.

TV SERIES



I recommend Vis a Vis and La Reina del Flow because both are series that grab you immediately. Vis a Vis has a plot full of suspense and unexpected twists, with very well-developed characters and moments that keep you on the edge of your seat. On the other hand, The Queen of Flow is perfect if you like stories with music, drama and romance. It has a great soundtrack, characters with a lot of chemistry and a plot that hooks you from the first episode. Both are very different, but equally entertaining and with a lot to offer.

L'HORT



QUÈ ÉS UN HORT ESCOLAR?

A grans trets, es tracta d'una superfície orgànica en la qual els alumnes de l'institut conreen aliments. Parlem llavors d'una zona pensada perquè els alumnes planten des de verdures a hortalisses, fins a plantes aromàtiques.

COM FER UN HORT ESCOLAR

- **Llaurar i abonar:** primer de tot, serà condicionar la zona. Si es tracta d'un terreny, traurem pedres, males herbes i remourem la terra amb adob.



- **Sembrar:** ja siguin llavors o esqueixos, és important que facis petits solcs en els quals introduir-los.



- **Regar la plantació:** és important que coneguis bé la cura de cada espècie, especialment quanta aigua necessita.



LES HORTALISSES DE L'HORT



HORTALISSA:

- NOM: bledes
- NAME: chards
- NOM CIENTÍFIC: Beta vulgaris var. cicla
- BENEFICIS PER A LA NOSTRA SALUT: antioxidant
- A QUINA ÈPOCA ES PLANTA: primavera - estiu
- QUAN ES FA LA COLLITA: durant tot l'any
- QUINS PLATS PODEM CUINAR AMB AQUEST ALIMENT: arròs amb bledes



HORTALISSA:

- NOM: espinacs
- NAME: spinach
- NOM CIENTÍFIC: Spinacia oleracea
- BENEFICIS PER A LA NOSTRA SALUT: antioxidant i font de fibra
- A QUINA ÈPOCA ES PLANTA: primavera - estiu - tardor
- QUAN ES FA LA COLLITA: durant tot l'any
- QUINS PLATS PODEM CUINAR AMB AQUEST ALIMENT: espinacs amb panses i pinyons



HORTALISSA:

- NOM: enciam fulla roure
- NAME: red leaf lettuce
- NOM CIENTÍFIC: Lactuca sativa
- BENEFICIS PER A LA NOSTRA SALUT: calci, magnesi, potasi, zinc
- A QUINA ÈPOCA ES PLANTA: primavera - estiu - tardor
- QUAN ES FA LA COLLITA: primavera - estiu - tardor - hivern
- QUINS PLATS PODEM CUINAR AMB AQUEST ALIMENT: amanida caprese amb pasta



HORTALISSA:

- NOM: col
- NAME: cabbage
- NOM CIENTÍFIC: Brassica oleracea var. capitata
- BENEFICIS PER A LA NOSTRA SALUT: calci, magnesi, potasi, zinc
- A QUINA ÈPOCA ES PLANTA: primavera - estiu - tardor
- QUAN ES FA LA COLLITA: durant tot l'any
- QUINS PLATS PODEM CUINAR AMB AQUEST ALIMENT: col amb patates



HORTALISSA:

- NOM: coliflor
- NAME: cauliflower
- NOM CIENTÍFIC: Brassica oleracea var. botrytis
- BENEFICIS PER A LA NOSTRA SALUT: potasi, calci, magnesi i diurètic
- A QUINA ÈPOCA ES PLANTA: primavera - estiu - tardor
- QUAN ES FA LA COLLITA: durant tot l'any
- QUINS PLATS PODEM CUINAR AMB AQUEST ALIMENT: coliflor amb beixamel



HORTALISSA:

- NOM: faves
- NAME: beans
- NOM CIENTÍFIC: Beta vulgaris
- BENEFICIS PER A LA NOSTRA SALUT: antioxidants, potasi i calci
- A QUINA ÈPOCA ES PLANTA: tardor - hivern
- QUAN ES FA LA COLLITA: primavera - estiu
- QUINS PLATS PODEM CUINAR AMB AQUEST ALIMENT: faves a la catalana

LES HORTALISSES DE L'HORT



HORTALISSA:

- NOM: ceba
- NAME: onion
- NOM CIENTÍFIC: Allium cepa
- BENEFICIS PER A LA NOSTRA SALUT: font de potasi
- A QUINA ÈPOCA ES PLANTA: hivern - primavera - tardor
- QUAN ES FA LA COLLITA: primavera - estiu
- QUINS PLATS PODEM CUINAR AMB AQUEST ALIMENT: calamarsos amb ceba



HORTALISSA:

- NOM: remolatxa
- NAME: beetroot
- NOM CIENTÍFIC: Beta vulgaris
- BENEFICIS PER A LA NOSTRA SALUT: calci, magnesi, potasi
- A QUINA ÈPOCA ES PLANTA: primavera - estiu - tardor
- QUAN ES FA LA COLLITA: durant tot l'any
- QUINS PLATS PODEM CUINAR AMB AQUEST ALIMENT: humus de remolatxa



HORTALISSA:

- NOM: carxofa
- NAME: artichoke
- NOM CIENTÍFIC: Cynara scolymus L.
- BENEFICIS PER A LA NOSTRA SALUT: potasi, calci, magnesi i diuretic
- A QUINA ÈPOCA ES PLANTA: primavera
- QUAN ES FA LA COLLITA: hivern - tardor
- QUINS PLATS PODEM CUINAR AMB AQUEST ALIMENT: carxofes torrades



HORTALISSA:

- NOM: calçot
- NAME: green onion
- NOM CIENTÍFIC: Allium cepa
- BENEFICIS PER A LA NOSTRA SALUT: proteïnes i coagulació de la sang
- A QUINA ÈPOCA ES PLANTA: hivern - primavera - estiu
- QUAN ES FA LA COLLITA: primavera - estiu
- QUINS PLATS PODEM CUINAR AMB AQUEST ALIMENT: calçots a la brasa



HORTALISSA:

- NOM: pastanaga
- NAME: carrot
- NOM CIENTÍFIC: Daucus carota
- BENEFICIS PER A LA NOSTRA SALUT: font de potasi i vitamina A
- A QUINA ÈPOCA ES PLANTA: primavera - estiu
- QUAN ES FA LA COLLITA: durant tot l'any
- QUINS PLATS PODEM CUINAR AMB AQUEST ALIMENT: estofat de xai amb pastanagues

REFRANYER CATALÀ DE L'HORT

- El gall, els estels i el sol, els rellotges del pagès són.
- Qui a llaurador vol enganyar, molt matí s'ha d'alçar.
- L'agricultor planta arbres que faran profit a una altra generació.
- Del fem el bon llaurador, sol fer plata i també or.

LA RECEPTE

EMPANADES D'ESPINACS

Ingredients:

- 500 g d'espínacs frescos (o 300 g congelats)
- 1 ceba mitjana picada
- 1 gra d'all picat (opcional)
- 200 g de formatge ricotta o formatge fresc
- 100 g de formatge ratllat (tipus mozzarella, parmesà o similar)
- 1 ou (opcional, per unir el farcit)
- Sal, pebre i nou moscada al gust
- Oli d'oliva o mantega per saltar



Preparació

1. Renta bé els espínacs i salta'ls en una paella amb una mica d'oli fins que redueixin (si utilitzes espínacs congelats, descongela'ls i escorre'ls bé).
2. En una altra paella, sofregiu la ceba (i l'all, si en fas servir) fins que quedin daurats.
3. Barreja els espínacs, la ceba i els formatges. Afegeix sal, pebre i nou moscada al gust. Pots afegir-hi un ou perquè el farcit quedi més lligat. Deixa refredar abans de muntar les empanades.
4. Estira la massa i talla cercles d'uns 12 cm de diàmetre.
5. Posa una cullerada de farcit al centre de cada cercle.
6. Mulla les vores amb aigua, tanca i prem amb una forquilla.
7. Pinta amb ou batut per donar brillantor.
8. Preescalfa el forn a 200 °C i enforna durant 20-25 minuts, o fins que estiguin daurades.



2025

LA REVISTA

NÚMERO 1

NOTÍCIES, ENTREVISTES, RECOMENACIONS, ESTUDIS