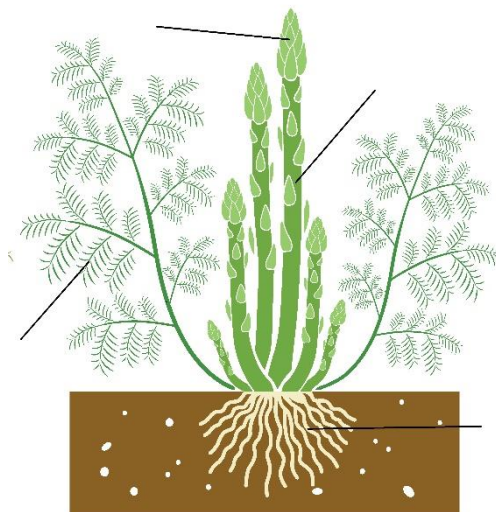


Actividad 4: El espárrago verde

Para saber todo aquello necesario sobre el espárrago verde, podéis visitar este [enlace](#) del web de la campaña “5 al día” o ver el video que hemos preparado ([enlace video en catalán](#)).



1 – Sitúa en el dibujo las diferentes partes de la esparraguera, la planta del espárrago:



- Rizoma
- Turión (Brote Tierno)
- Yema (Punta)
- Hojas (Ramificaciones)

2 -Las letras de los nombres de las siguientes hortalizas se han mezclado. ¿Nos ayudas a ordenarlas? Nómbralas y rodea aquellas que pertenecen a la misma familia científica del espárrago. Te damos dos pistas: La familia científica del espárrago son las *liliáceas*. Y de las 9 hortalizas que mostramos, 3 son de esta familia.



LOBLECA



DAIJU ARTEIN



PINEPO



HAZIOANAR



OJA



PEICASAN



TAGUESIN

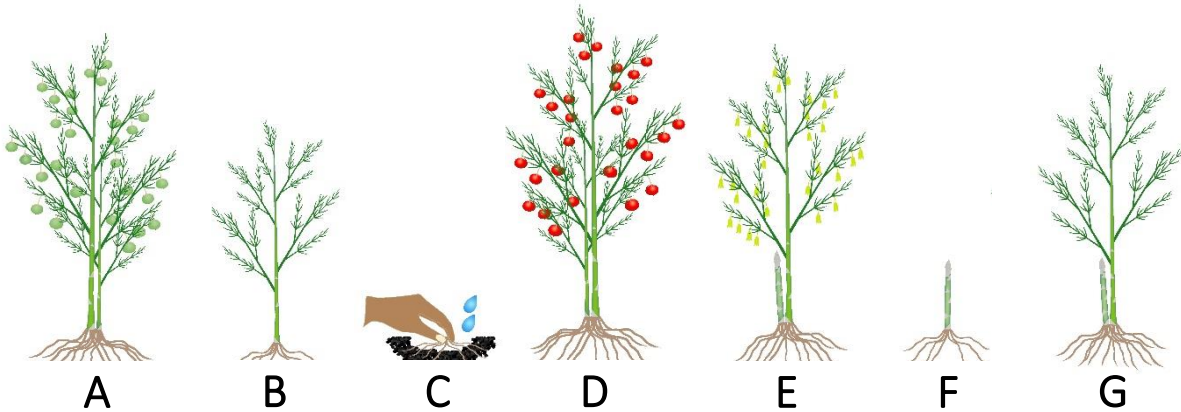


ECLAGA



REUPRO

3- Ordena cronológicamente el crecimiento de la esparraguera y une las frases con la etapa correcta:



La esparraguera florece en verano. Son flores pequeñas de color amarillo verdoso.

El fruto madura. Se vuelve rojo. Contiene las semillas.

Salen más brotes y la planta se desarrolla. Hojas pequeñas y delgadas.

Después de la floración aparece el fruto en forma de bolita verde.

Si el brote (espárrago) madura se ramifica y se endurece.

En la primavera salen los brotes, turiones. Son los espárragos que comemos.

La esparraguera necesita climas templados para reproducirse.

4- Os proponemos que os pongáis el delantal para cocinar la siguiente receta de espárragos verdes. ¡Buen provecho!

Crema de espárragos verdes.

Ingredientes



2 manojos de espárragos verdes
1 cebolla
1 patata
Anacardos
Pimienta negra
Sal
Aceite de oliva
Un poco de jengibre
Agua o caldo

Elaboración

1. Pelamos y cortamos en pequeños trozos la patata y la cebolla.
2. Rallamos un poco de jengibre.
3. Cogemos los espárragos y sacamos la base, la parte más blanca y dura (estos trozos los podemos aprovechar para hacer un caldo, no hay que tirarlos). Ahora que nos queda la parte verde, cortamos los espárragos en trozos pequeños manteniendo las puntas enteras.
4. En una olla con un poco de aceite ponemos la patata y la cebolla cortadas y cocinamos. Dejamos la cebolla sudar un rato y añadimos los trozos de espárragos menos las puntas, que reservaremos. Ponemos una pizca de sal y pimienta y lo cocinamos un rato.
5. A continuación, cubrimos de agua (o caldo) los ingredientes de la olla, tapamos y dejamos cocer unos 15 o 20 minutos.
6. Añadimos los anacardos y el jengibre rallado y trituramos hasta conseguir una crema.
7. Salteamos las puntas que habíamos reservado y las añadimos a la crema.
8. ¡Buen provecho!

4.- Para acabar, os proponemos que dibujéis y pintéis un espárrago verde. Puede ser un espárrago normal o bien lo podéis caracterizar con cara, ojos, boca, tal y como hacemos con las frutas y hortalizas de la web de la campaña “5 en el día”:<http://www.5aldia.es/activitats-5-al-dia/joc-superpoders-fruites-hortalisses/dona-vida-fruites-hortalisses/>



Y recordad, ¡Salud y 5 al día!

Soluciones:

Actividad 2. CEBOLLA – JUDÍA TIERNA – PEPINO – ZANAHORIA – AJO – ESPINACA –
GUISANTE – ACELGA – PUERRO. HORTALIZAS LILIÁCEAS: AJO, PUERRO Y CEBOLLA.

Actividad 3. Orden correcto: C – F – B – G – E – A – D