



“MISIÓN L’HORTA”

INFORMACIÓN PARA PROFESORADO Y FAMILIAS

¡Os damos la bienvenida a la Patrulla Carxofa! Gracias por participar en este proyecto que tiene como objetivo mejorar la alimentación y la huerta de nuestra ciudad.

Recientemente el Ayuntamiento de Valencia ha creado el “Observatori Local De Sostenibilitat Alimentaria de València”(V.O.L.S.A) para promover el comercio y alimentación de productos frescos de calidad, de proximidad y temporada. Es un proyecto colaborativo impulsado desde el ayuntamiento por Mercavalencia y las Delegaciones de “Energías Renovables y Cambio Climático”, “Agricultura, Huerta y Pueblos de València”, “Educación”, “Juventud”, “Sanidad y promoción de la Salud”, así como la “Fundación Observatorio de Cambio Climático”. Desde la sociedad civil colaboran las asociaciones de consumidores UCO y ADICAE, así como las ONGs especializadas en agroalimentación CERAI y VSF-Justicia Alimentaria. Ambas ONGs ofrecen actualmente formación¹ y acompañamiento para colegios y AMPAS que deseen trabajar la alimentación sostenible en el proyecto educativo de centro y mejorar la calidad y sostenibilidad de su comedor escolar.

La actividad del Observatori V.O.L.S.A se inicia con la puesta en marcha del programa APHORTA, que pretende poner en valor y ayudar a proteger el entorno de la Huerta como factor clave en la sostenibilidad y salud de la ciudad de Valencia. El sentido de APHORTA es que comprar un pimiento de la huerta de Valencia APORTA a conservar l’HORTA. Este proyecto está enmarcado en el programa *València Ciudad Educadora* y en el

Pacto de Milán de sostenibilidad alimentaria firmado por más de 100 ciudades de todo el mundo. 2017 es especialmente significativo para Valencia puesto que ha sido nombrada *Capital Mundial de la Alimentación* por la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura).

Dentro de la campaña APHORTA hemos creado el proyecto educativo “Operación Carxofa: misión l’horta”. El álbum de cromos que tienes en tus manos es una herramienta para motivar al alumnado de 4º de primaria, a sus docentes y a sus familias a comprar frutas y verduras de proximidad en los mercados y el pequeño comercio de barrio. Los productos de la huerta de Valencia están señalizados en los comercios que participan en el proyecto con la siguiente etiqueta. Son los productos que los comerciantes han comprado en la “Tira de contar”, que es la zona de MercaValencia (mercado de abastos de la ciudad) en la que los agricultores y agricultoras de la huerta de Valencia pueden vender su producto directamente a detallistas. Esto es tres veces bueno: bueno para quien compra un producto más fresco y sabroso y apoya que la huerta siga viva; bueno para las familias que trabajan en el campo porque reciben un precio justo por su producto; bueno para el planeta porque al viajar menos los alimentos contaminan menos.

¹ <http://www.alimentacion.net/es/recursos/escuela-de-ampas-de-alimentaci%C3%B3n-sostenible-0>
<https://cerai.org/presentacion-del-proyecto-la-sostenibilitat-al-pat-en-el-mercado-de-lhorta-a-la-placa/>

BUSCA ESTE DISTINTIVO EN TU MERCADO



Además, ¡ATENCIÓN PROFESORADO!, el álbum es una oportunidad para trabajar muchos conceptos del currículum escolar relacionados con la sostenibilidad y la alimentación de forma dinámica y aplicada. A través de los seis capítulos del cuento, el alumnado trabajará las propiedades nutricionales de las frutas y verduras de temporada, el valor cultural de la huerta valenciana, el cultivo sostenible de alimentos, la importancia del reciclaje y la reducción de residuos, las ventajas de comprar en el mercado y en los comercios de

barrio, y lo rico y divertido que puede ser el comedor escolar sostenible. En el taller que haremos en vuestro centro para introducir al alumnado el proyecto, os ofreceremos a los docentes un glosario de términos que os pueden ayudar a sacar el máximo partido al recurso didáctico. Todos estos conceptos clave los encontraréis subrayados en fosforescente en el álbum.

Muchas gracias por vuestra colaboración.

El equipo creador de la Patrulla Carxofa somos...

Ilustración, maquetación e impresión: Ramón Chorques - CreactiuVLC
Diseño pedagógico, guión y coordinación técnica: VSF Justicia Alimentaria
Apoyo creativo: Karisma Ideas y Comunicación S.L.
Supervisión y financiación: Delegación de Energías Renovables y Cambio Climático del Ayuntamiento de Valencia

Agradecemos su colaboración en el diseño a...

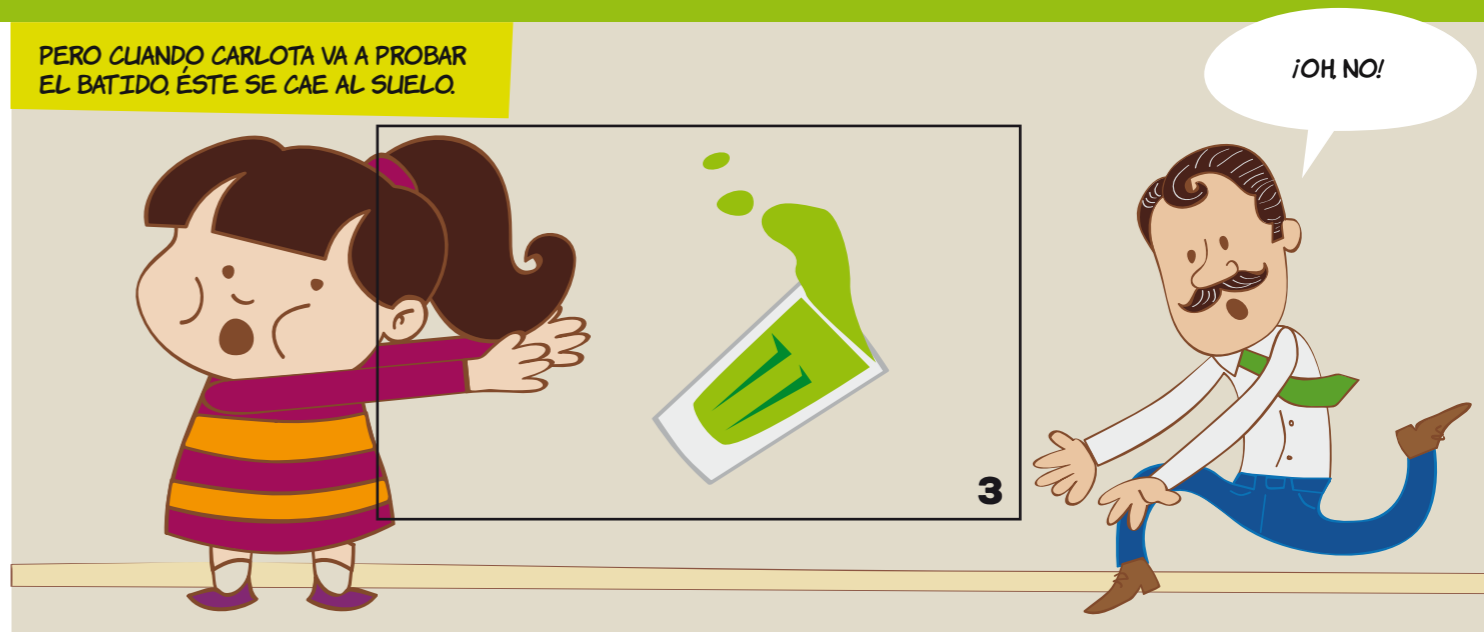
Alumnado de la escuela de verano de la asociación Jarit
Alumnado de 4º del CEIP Ausiàs March de Paterna y su maestra Sara Igual
Cocinerxs: Eulogi Peiró, Elena Cubell
Médico especialista en nutrición natural: Francisco Mata

CAPITULO 1: LA PATRULLA CARXOFA

COMO SIEMPRE, A LA SALIDA DEL COLEGIO CARLOTA Y MARC VAN A MERENDAR A CASA DE CARLOTA.

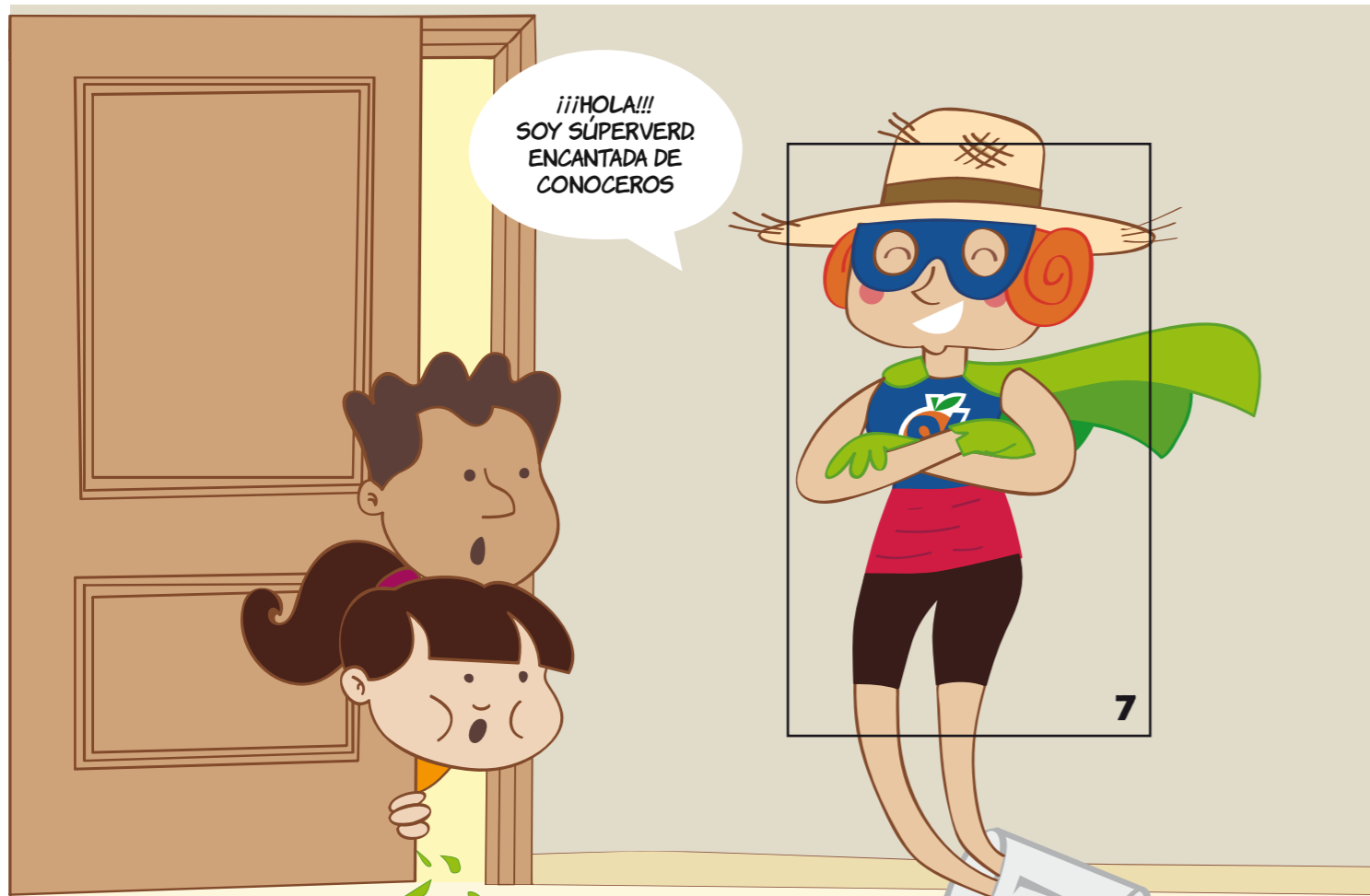


PERO CUANDO CARLOTA VA A PROBAR EL BATIDO, ÉSTE SE CAE AL SUELO.



DE PRONTO VEN UNAS HUELLAS QUE HAN SALIDO DEL BATIDO





¡¡¡HOLA!!!
SOY SÚPERVERD
ENCANTADA DE
CONOCEROS

7



¿QUERÉIS VER
DE DÓNDE SALE
ESTE ELIXIR
DE PODERES?

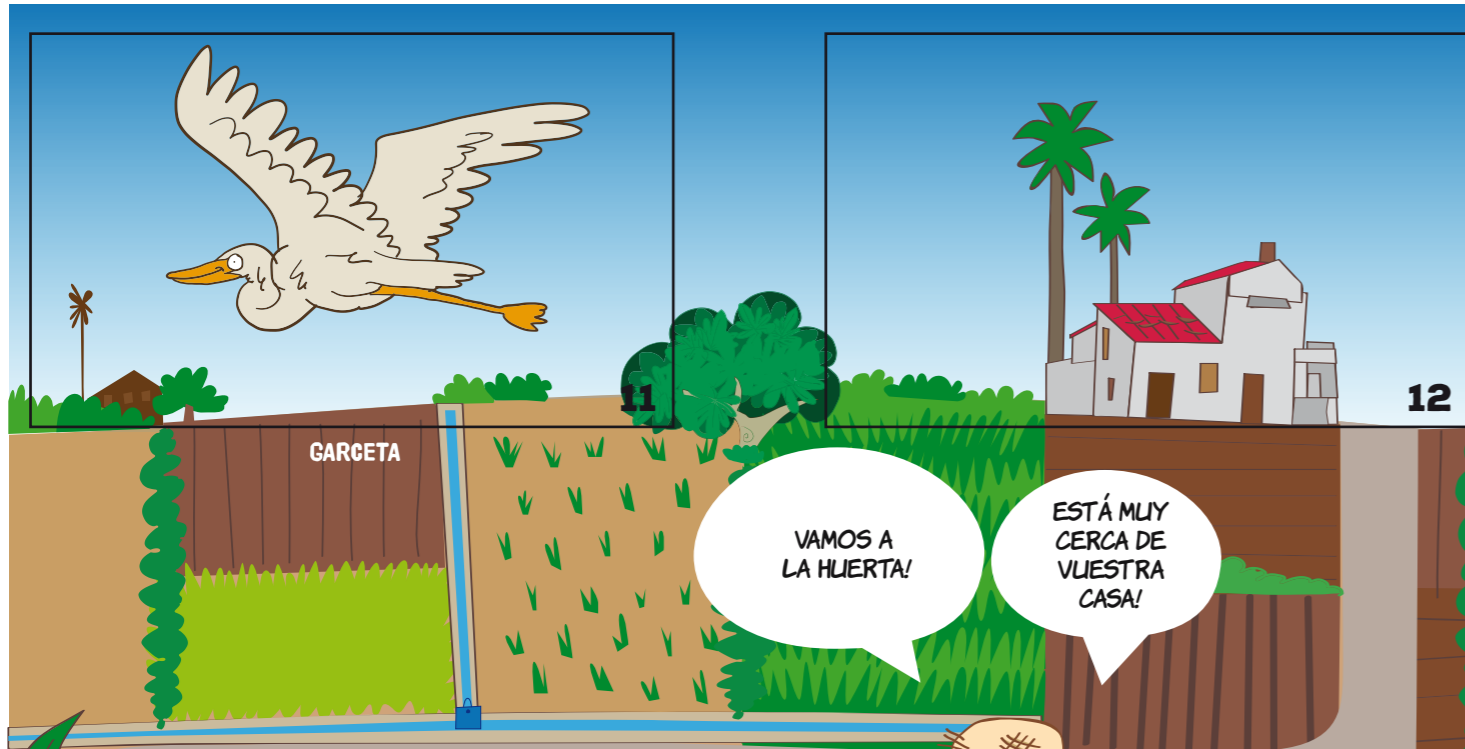
8



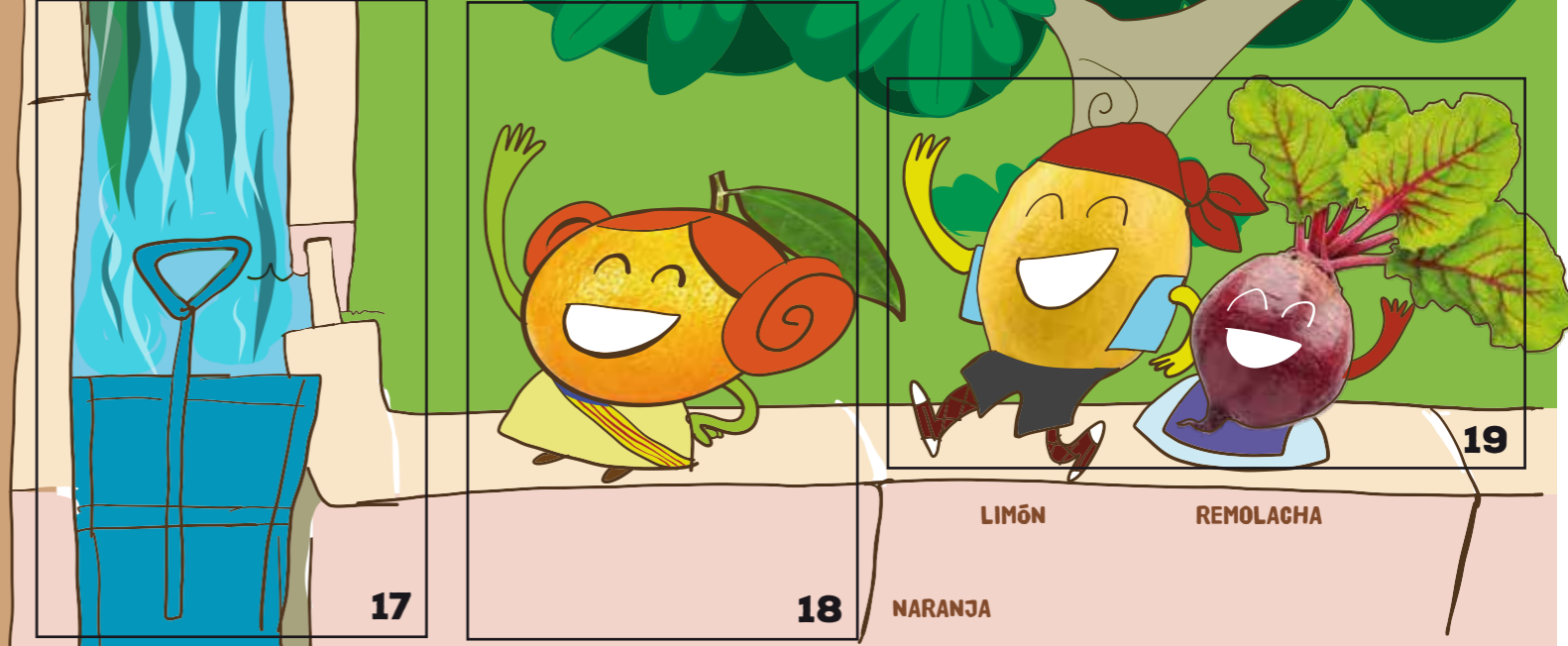
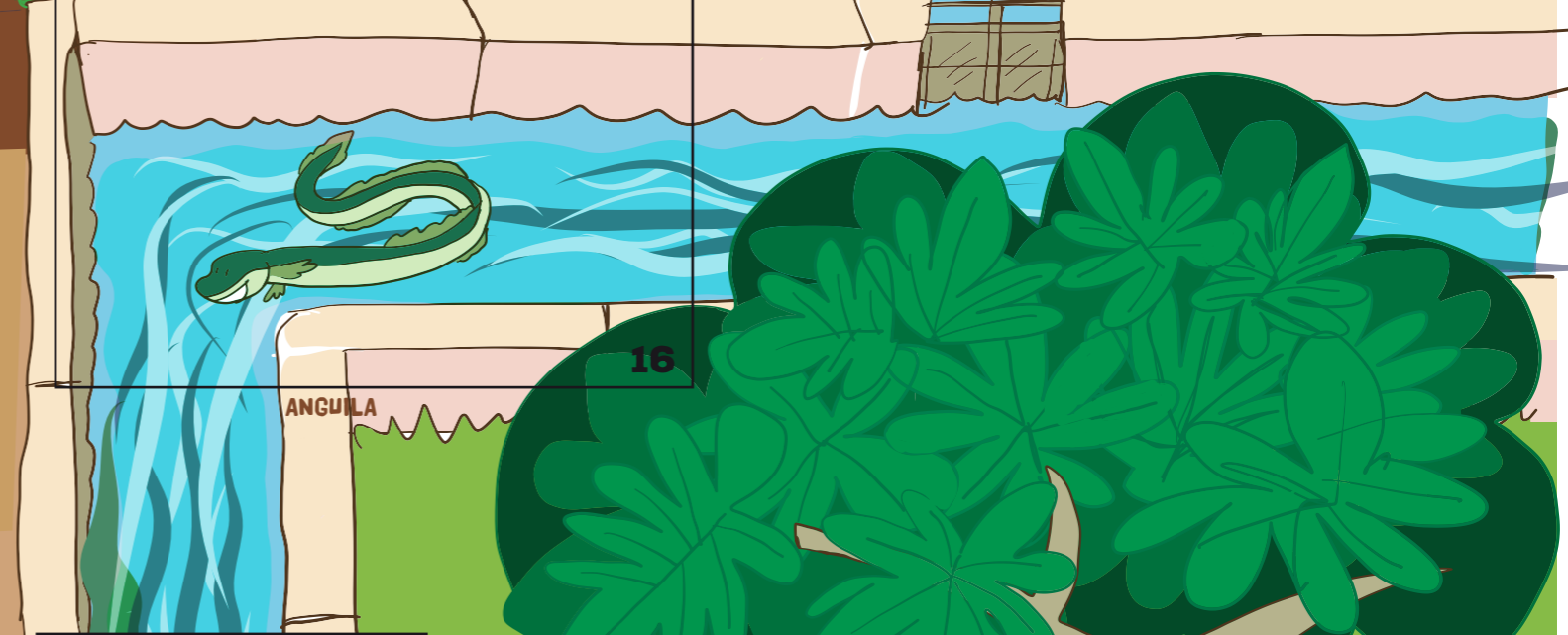
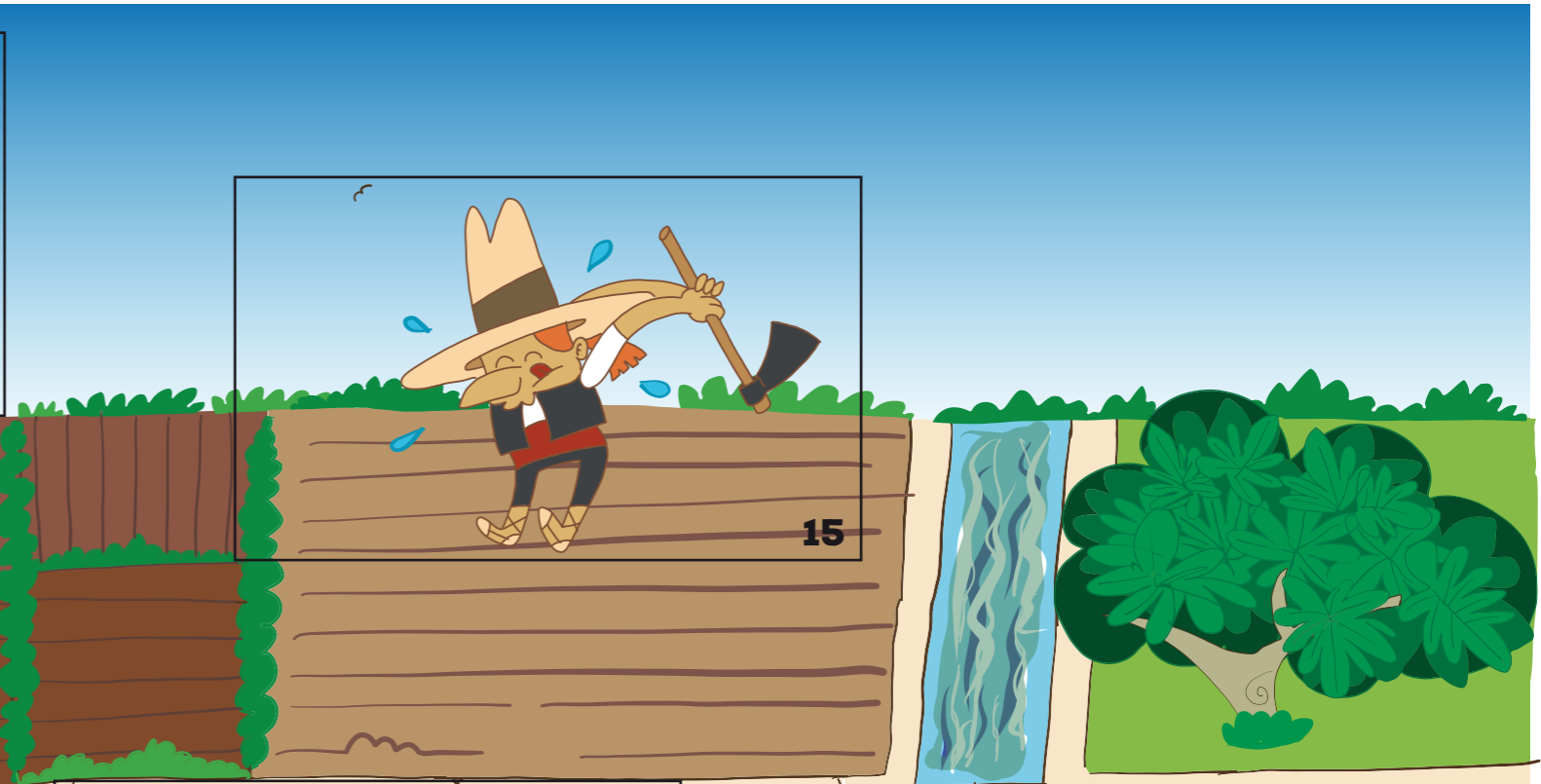
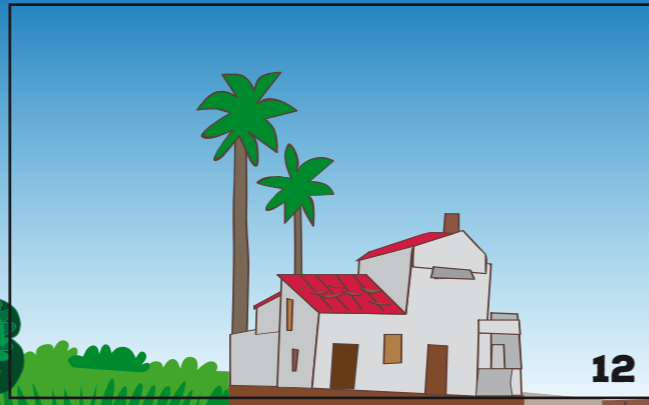
9

¡YO PREPARO EL
ELIXIR CON FRUTAS
Y VERDURAS QUE
CULTIVO EN
LA HUERTA!

10

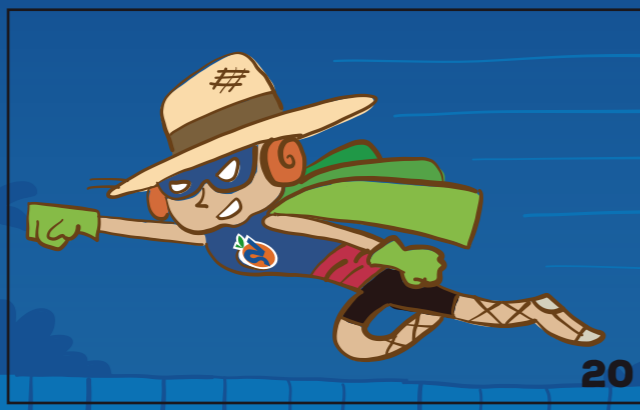


VAMOS A LA HUERTA!
ESTÁ MUY CERCA DE VUESTRA CASA!



¿QUÉ SÚPER PODERES TIENES?

PUEDO VOLAR PORQUE COMO MUCHA FRUTA Y VERDURA



20

LO QUE ME HACE VELOZ COMO UN COHETE Y FUERTE COMO UNA LEONA

RESISTO EL FRÍO DEL INVIERNO SIN ACATARRARME

Los súperpoderes de la huerta

ZANAHORIA ULTRAVISIÓN



¡PODER VERD!

21

VITAMINA A

NARANJA ANTICATARRO

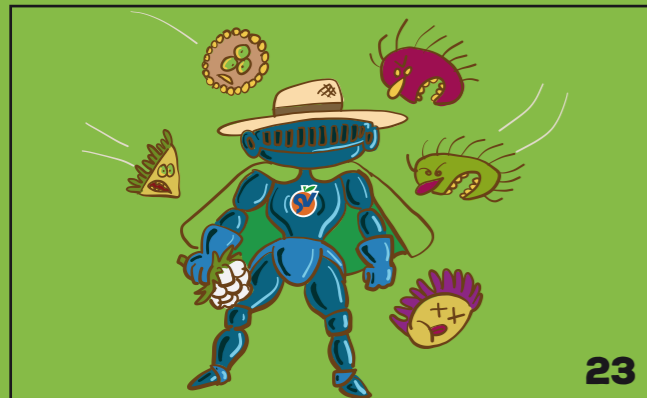


22

VITAMINA C

ME ENCANTA COMERME LAS PLAGAS DE LAS VERDURAS

GOLIFLOR ANTICÁNCER



23

REFUERZA LAS DEFENSAS



24

- CUCAT DE L'ARRÒS
- LEPIDÒPTER BARRINADOR DE LA XUFA
- MURCIÈLAGO

Y SI QUERÉIS CONOCER MI SECRETO OS PRESENTARÉ A MIS AMIGOS.

ELLOS ME AYUDAN A ALIMENTAR A LA CIUDAD DE FORMA SALUDABLE.

CADA FRUTA Y CADA VERDURA TIENEN UN SÚPERPODER DIFERENTE. SI QUIERES SABER MÁS, AQUÍ TE DEJO UN ENLACE.



¿QUÉ TENEMOS QUE HACER PARA TENER TUS SÚPER PODERES?

TENÉIS QUE COMER MUCHA FRUTA Y VERDURA COMO YO.



Llamando a la Patrulla Carxofa



25

SÚPERTEMPORADA

SABE LO QUE NECESITAS COMER EN CADA TEMPORADA PARA TENER TUS SÚPER PODERES AL MÁXIMO



26

SÚPERRECICLATOR

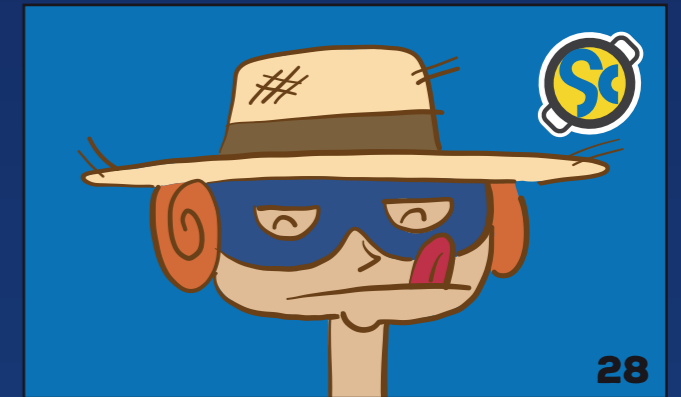
MANTIENE LIMPIA LA CIUDAD Y LA HUERTA Y CONVIERTE LOS RESIDUOS EN ABONO PARA LAS PLANTAS QUE NOS DAN FRUTAS Y VERDURAS. CON SU INSEPARABLE MASCOTA CACAFÚ



27

SÚPERGERCA

ACERCA LOS ALIMENTOS PODEROSOS DE LA HUERTA PARA QUE PODAMOS COMPRARLOS EN EL MERCADO DE NUESTRO BARRIO



28

SÚPERGUINA

ME AYUDA A PREPARAR DELICIOSOS PLATOS

YA, PERO SÚPERVERD, YO AYER ME COMÍ UNA NARANJA Y NO ME DIO SÚPER PODERES.

PERO CARLOTA, ESO ES PORQUE ESTAMOS EMPEZANDO EL OTOÑO, Y LAS NARANJAS SOLO DAN SUS SÚPER PODERES EN INVIERNO.

QUÉ FELIZ VIVO EN LA TRANQUILIDAD DE LA NOCHE DE LA HUERTA.

BÚHO



PERO ESTO TE LO VA A EXPLICAR MI AMIGO SÚPERTEMPORADA. VAMOS A LLAMARLE JUNTOS.



29

¡SÚPERTEMPORADA!



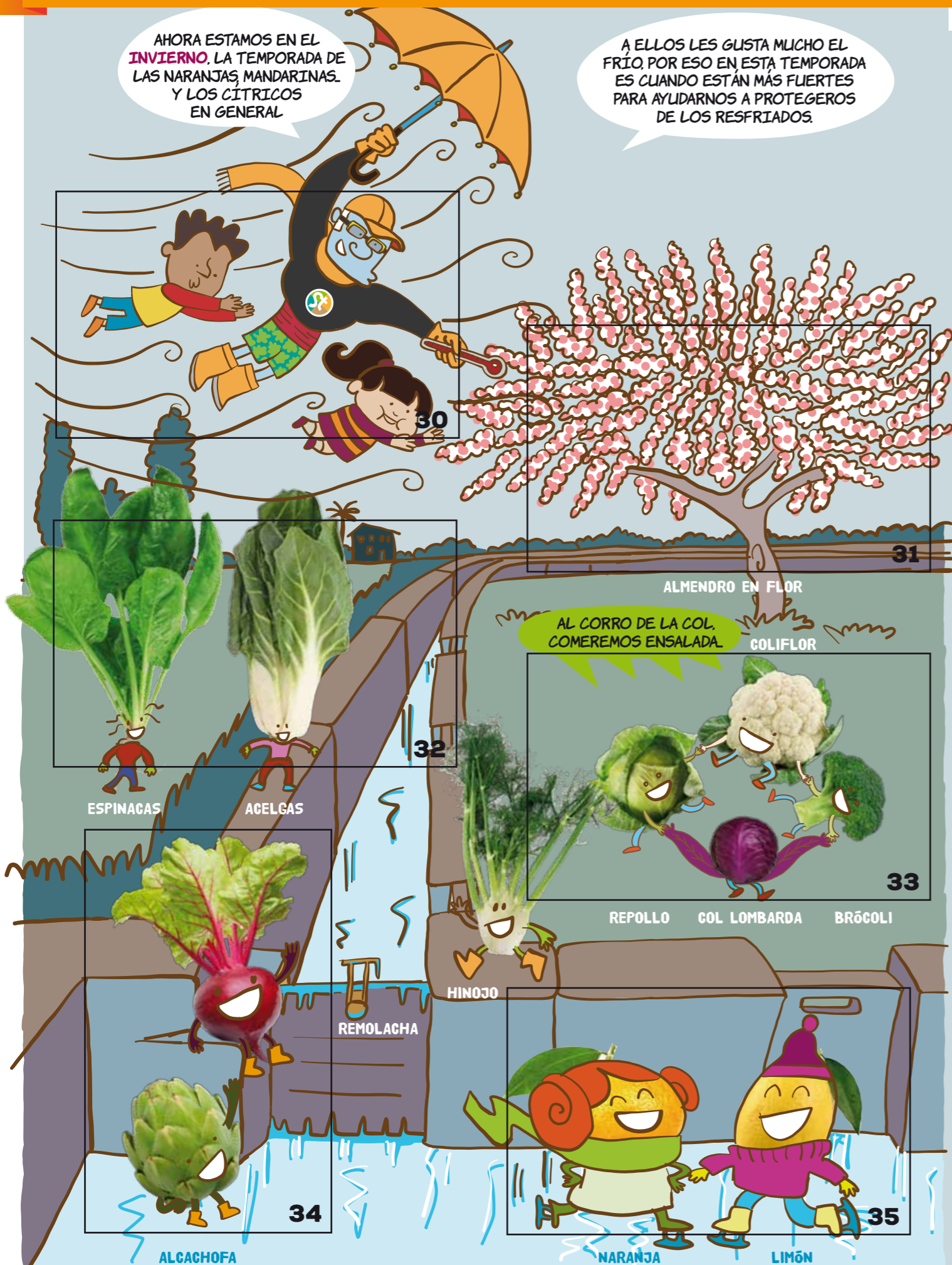
GROMO DE ORO SÚPERVERO

COME FRUTAS Y VERDURAS PARA TENER BUENA SALUD

CAPITULO 2: SÚPERTEMPORADA

AHORA ESTAMOS EN EL **INVIERNO**. LA TEMPORADA DE LAS NARANJAS, MANDARINAS. Y LOS CITRICOS EN GENERAL

A ELLOS LES GUSTA MUCHO EL FRÍO POR ESO EN ESTA TEMPORADA ES CUANDO ESTÁN MÁS FUERTES PARA AYUDARNOS A PROTEGEROS DE LOS RESFRIADOS.



30

31

32

33

34

35

ALMENDRO EN FLOR
AL CORRO DE LA COL, COMEREMOS ENSALADA.
COLIFLOR

REPOLLO COL LOMBARDA BRŒCOLI

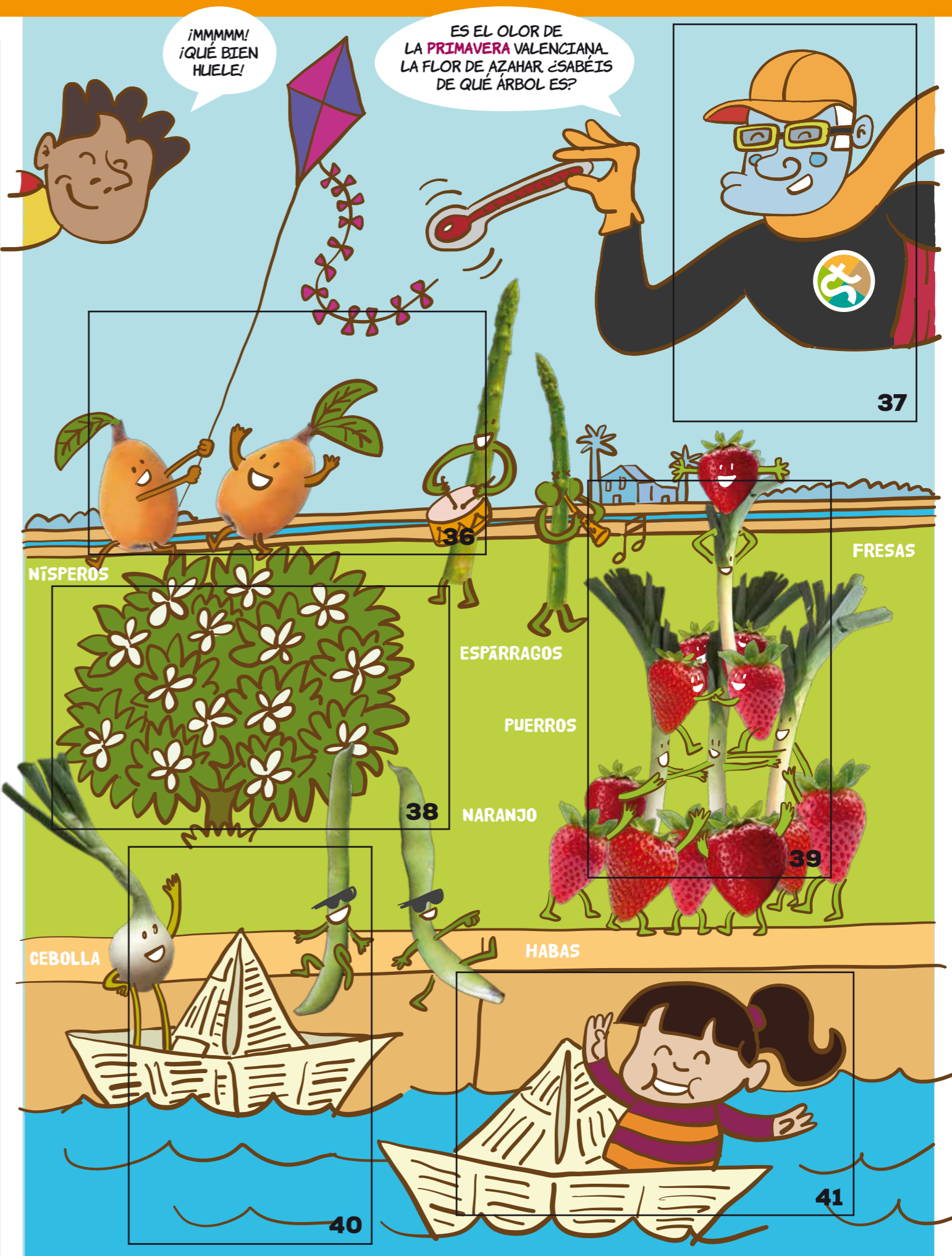
HINOJO

REMOLACHA

ALCACHOFA

NARANJA

LIMÓN



¡MMMMM!
¡QUÉ BIEN HUELE!

ES EL OLOR DE LA **PRIMAVERA** VALENCIANA. LA FLOR DE AZAHAR. ¿SABÉIS DE QUÉ ÁRBOL ES?

37

NÍSPEROS

36

ESPÁRRAGOS

FRESAS

PUERROS

38

NARANJO

39

CEBOLLA

HABAS

40

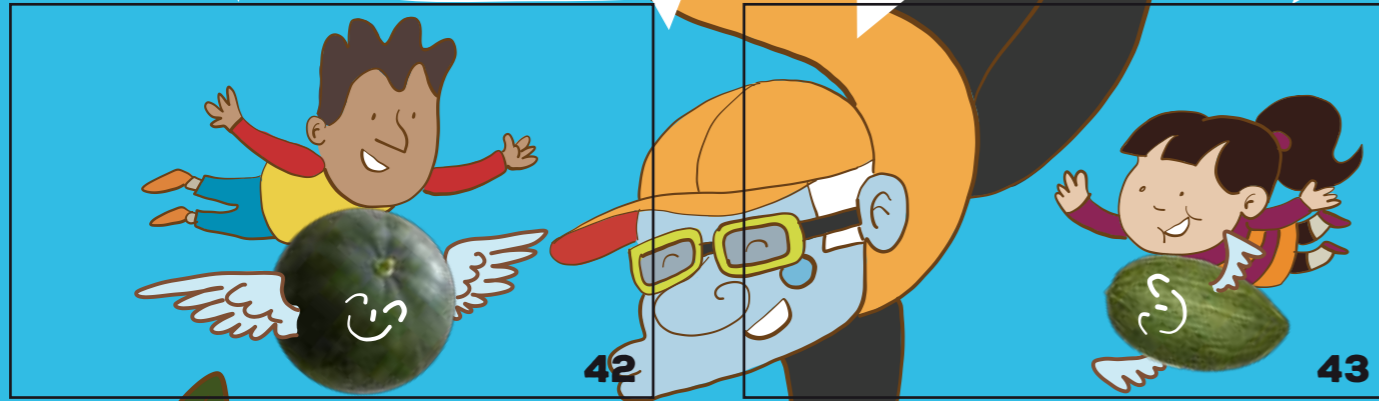
41

¡MIRA CUANTOS TOMATES DIFERENTES SE ESTÁN TIRANDO AL AGUA!

CLARO, EN LA HUERTA HAY TANTA **BIODIVERSIDAD** QUE HAY MUCHOS TIPOS DE TOMATES DIFERENTES, COMO POR EJEMPLO EL TOMATE MASCLET Y EL TOMATE DE PENJAR

SON LAS **VARIEDADES LOCALES** SÚPER SABROSAS Y ADAPTADAS A NUESTRO CLIMA. PREGUNTADLES A LOS ABUELOS SI CONOCEN ALGUNA...

¡ME ENCANTA EL **VERANO!**

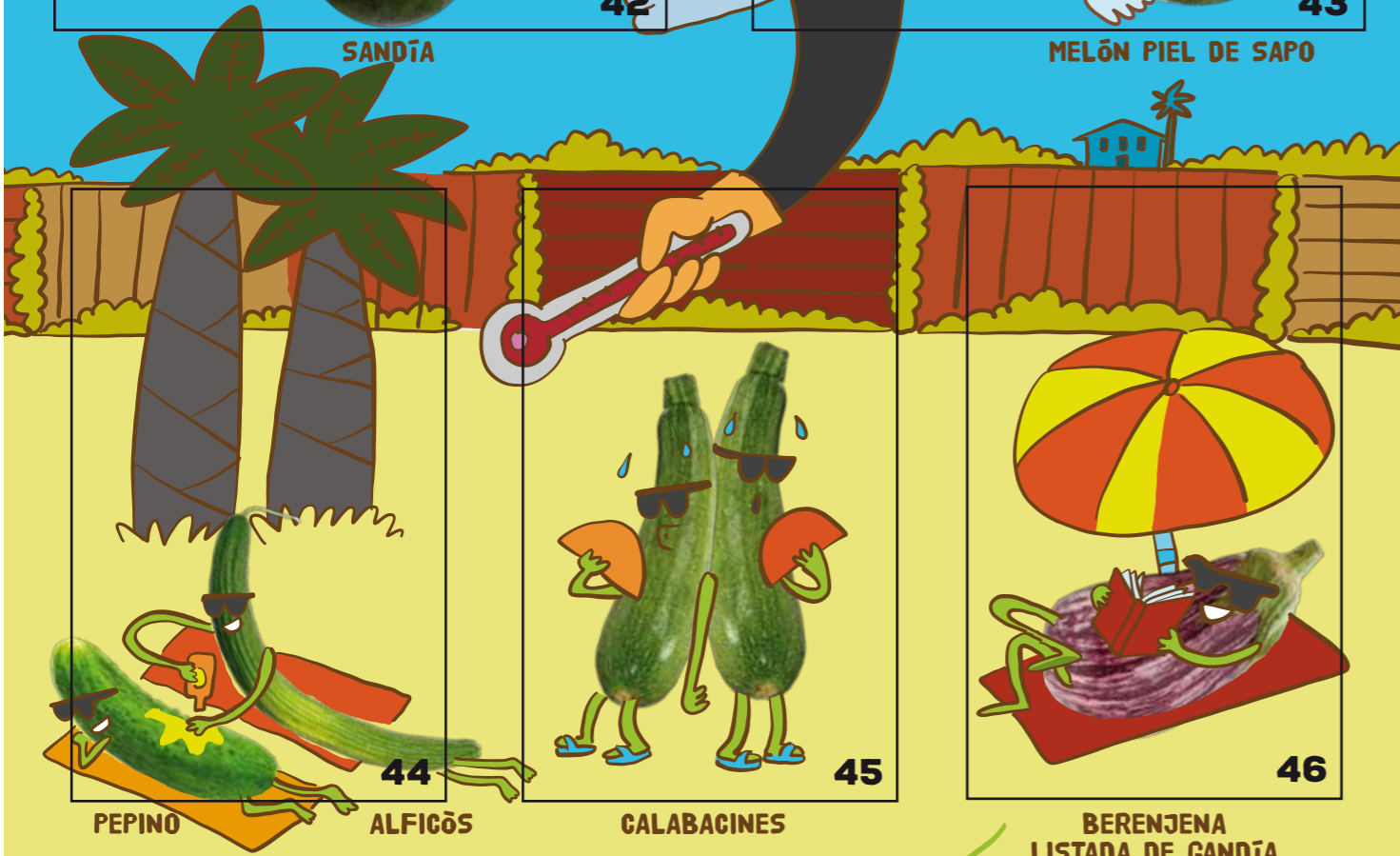


SANDÍA

42

43

MELÓN PIEL DE SAPO



PEPINO

ALFIGÒS

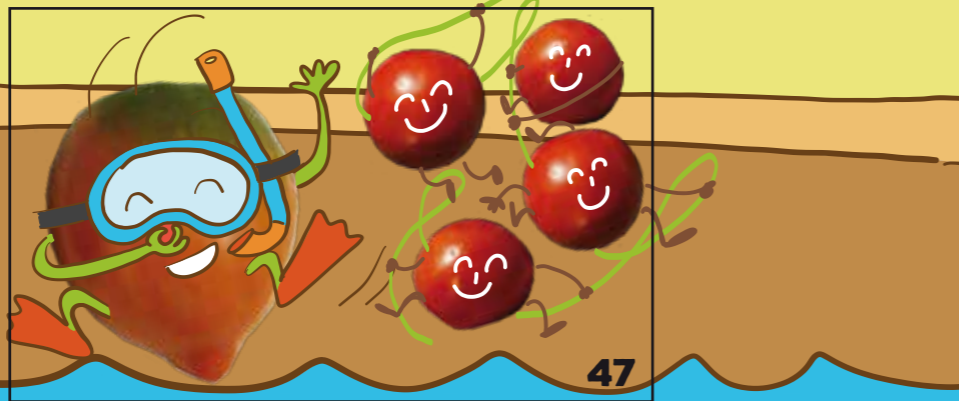
CALABACINES

BERENJENA LISTADA DE GANDÍA

44

45

46

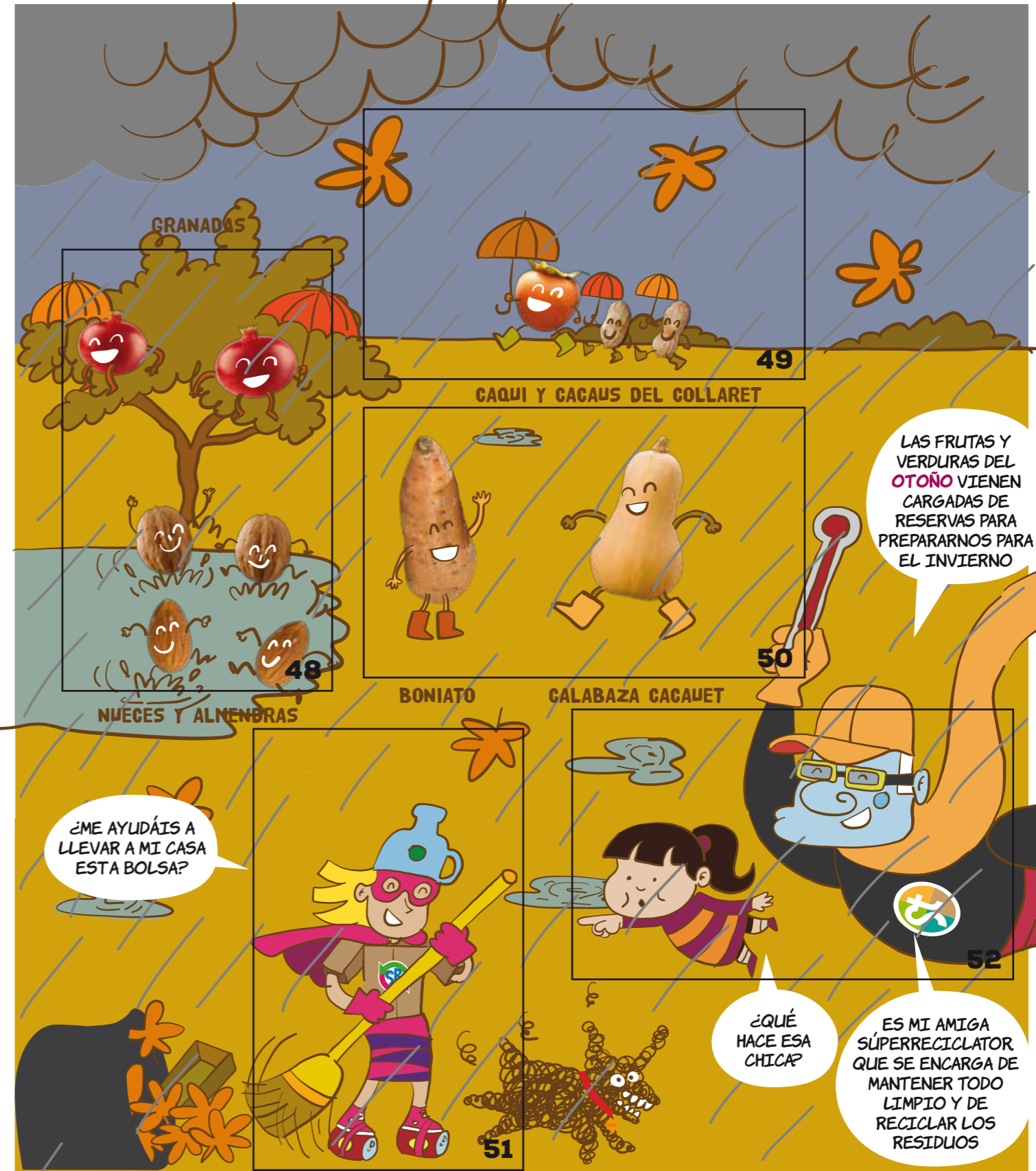


TOMATE VALENCIANO MASCLET

TOMATES DE PENJAR

47

EN VERANO LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS NOS PROPORCIONAN AGUA Y MUCHOS ANTIOXIDANTES PARA PROTEGERNOS DEL SOL.



GRANADAS

CAQUI Y CACAUS DEL COLLARET

NUCES Y ALMENDRAS

BONIATO

CALABAZA CACAUET

¿ME AYUDÁIS A LLEVAR A MI CASA ESTA BOLSA?

¿QUÉ HACE ESA CHICA?

ES MI AMIGA SÚPERRECICLATOR QUE SE ENCARGA DE MANTENER TODO LIMPIO Y DE RECICLAR LOS RESIDUOS

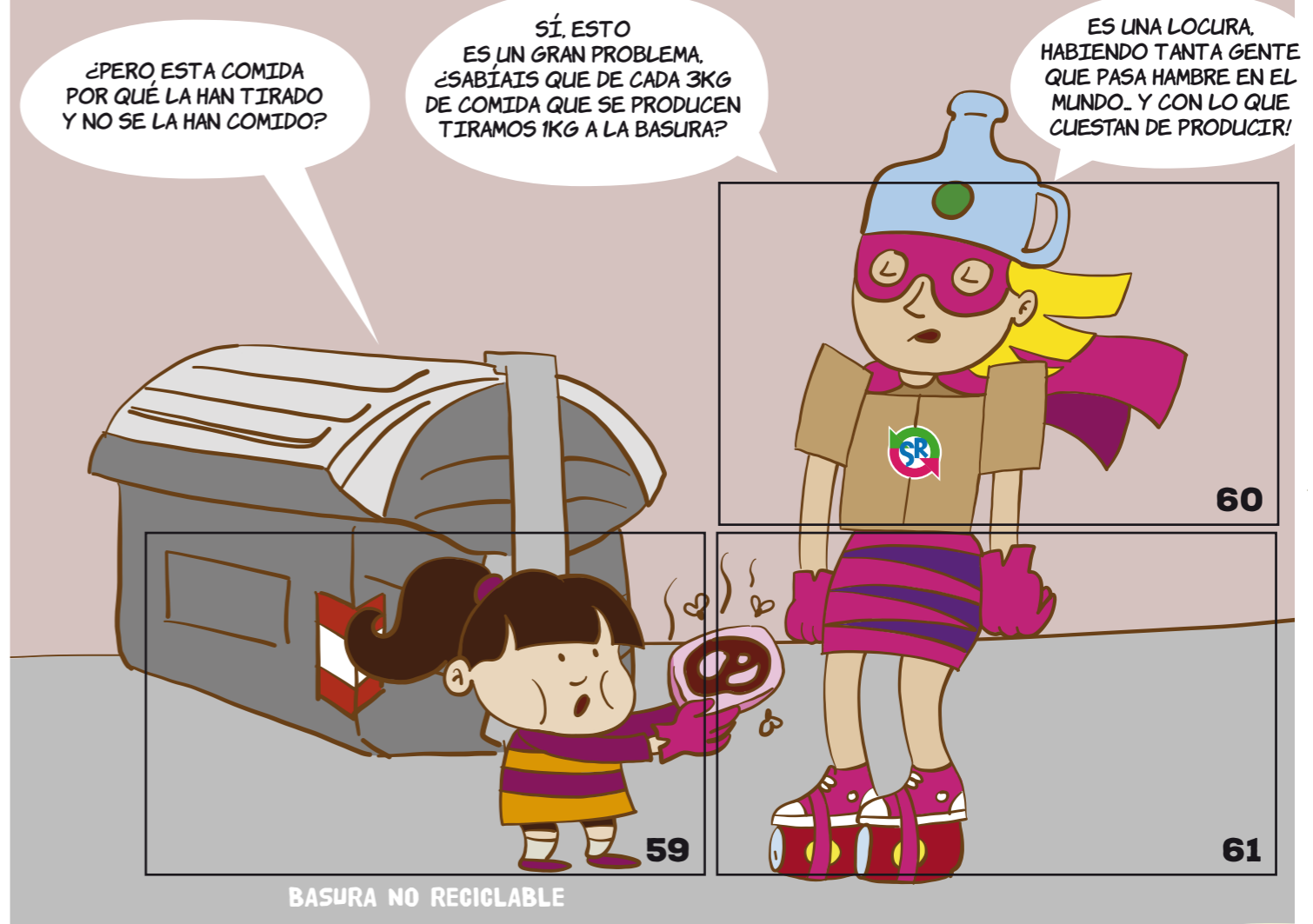
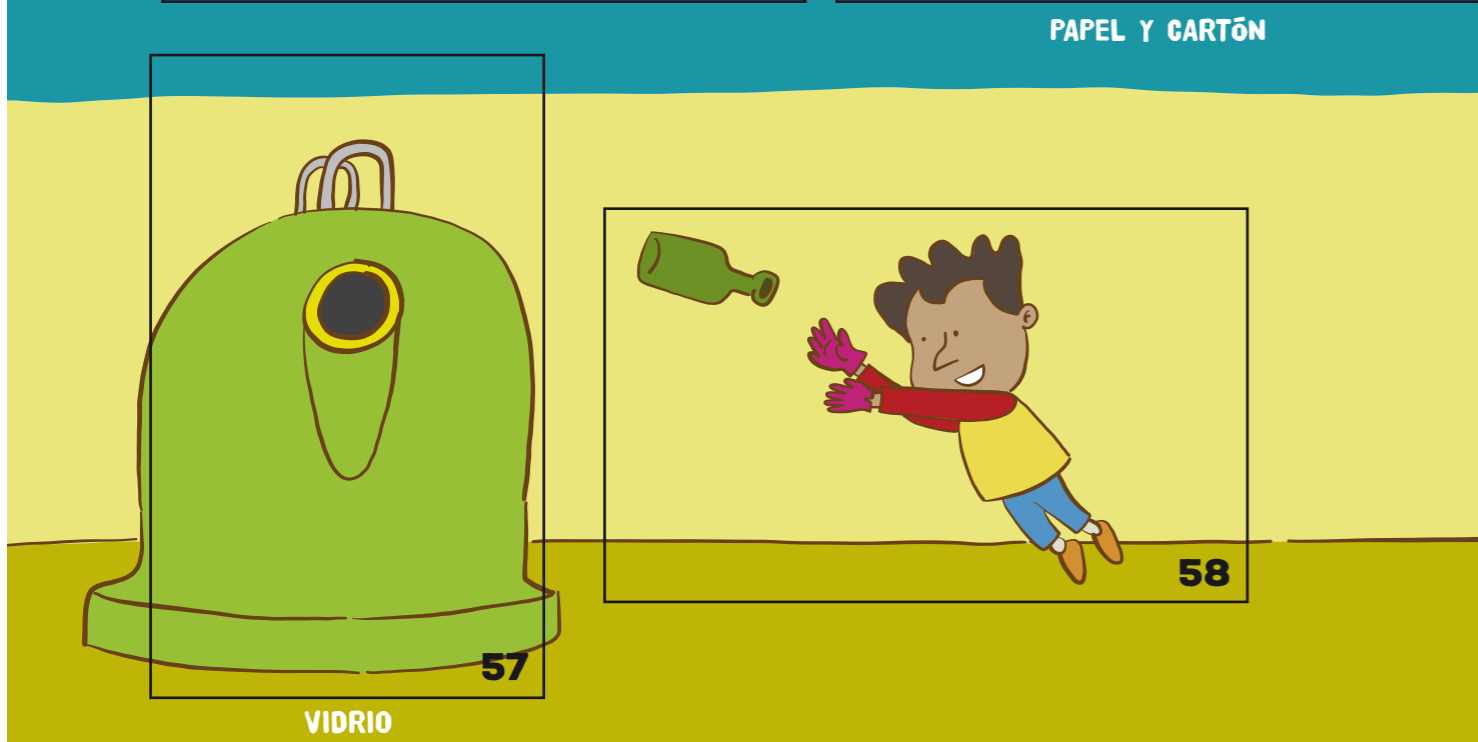
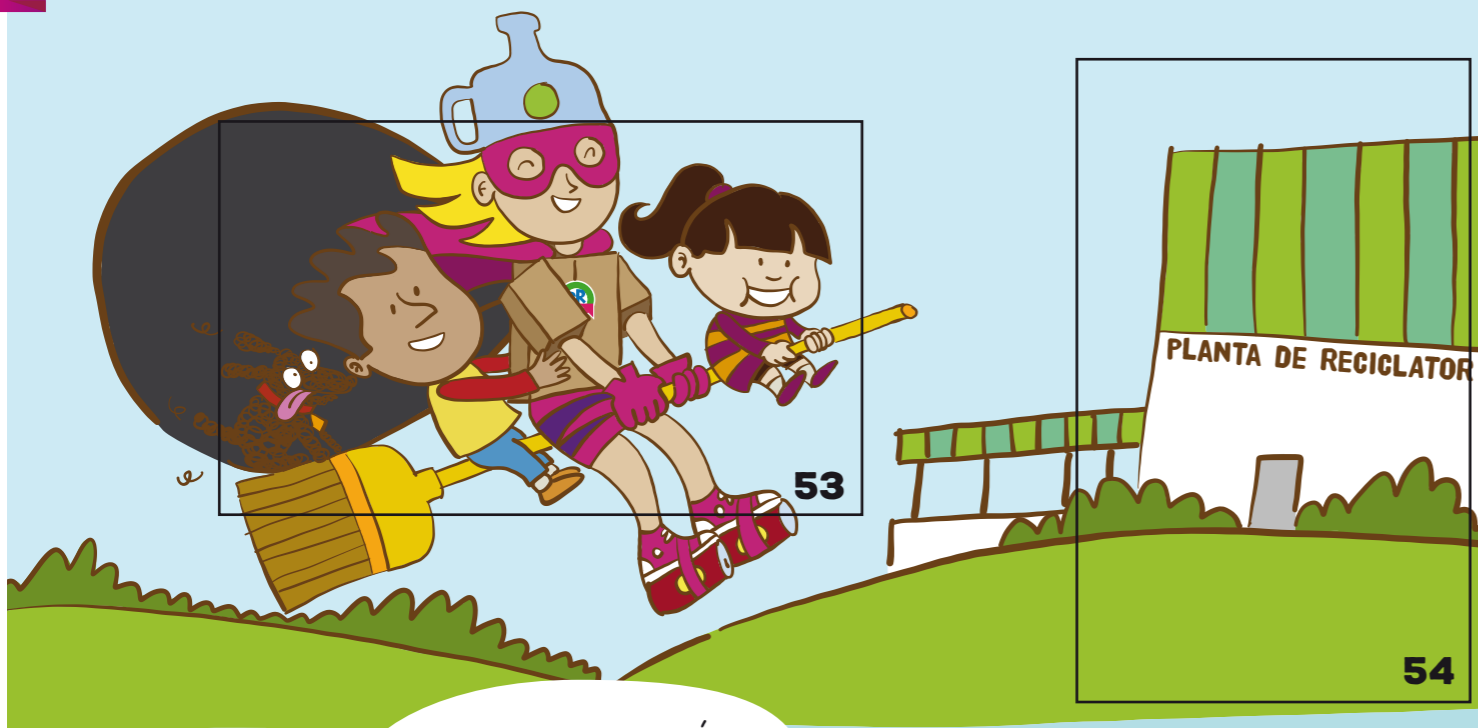
Q.R. CODE

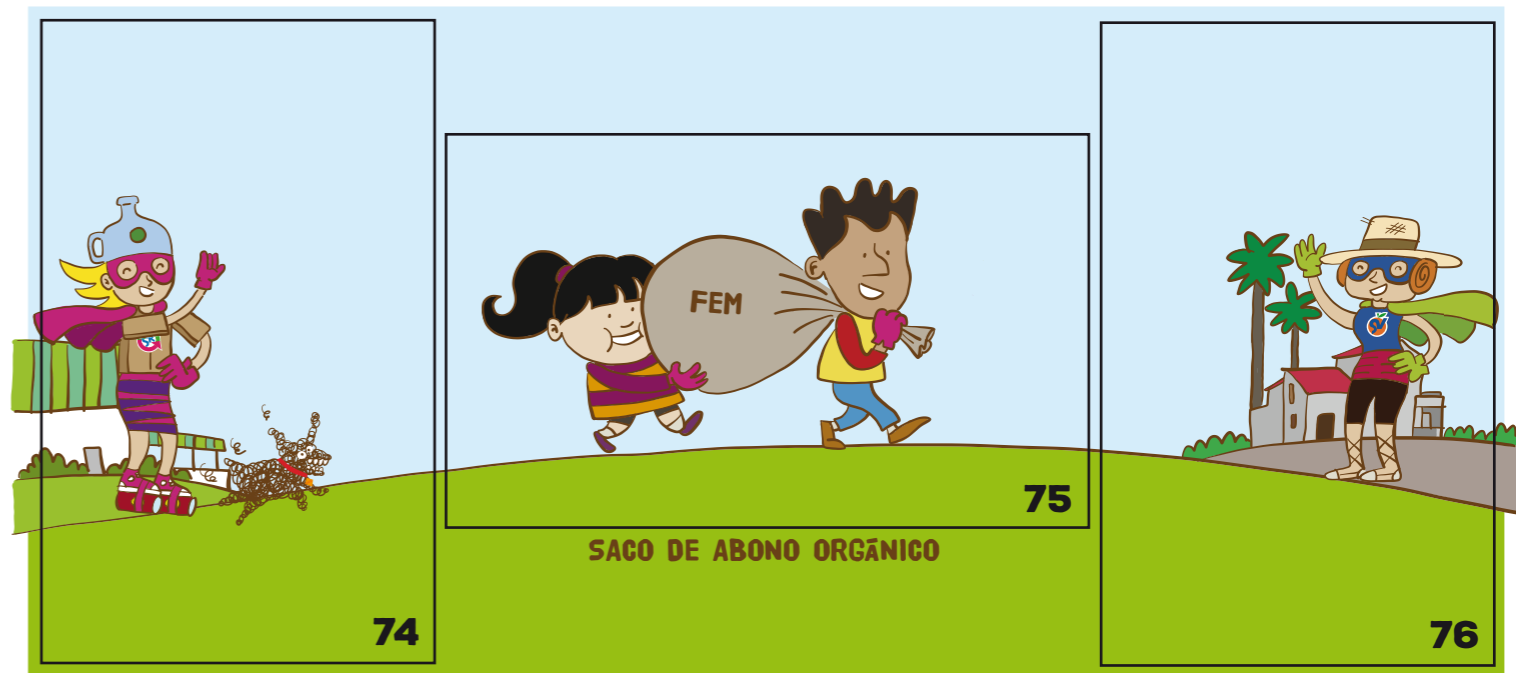
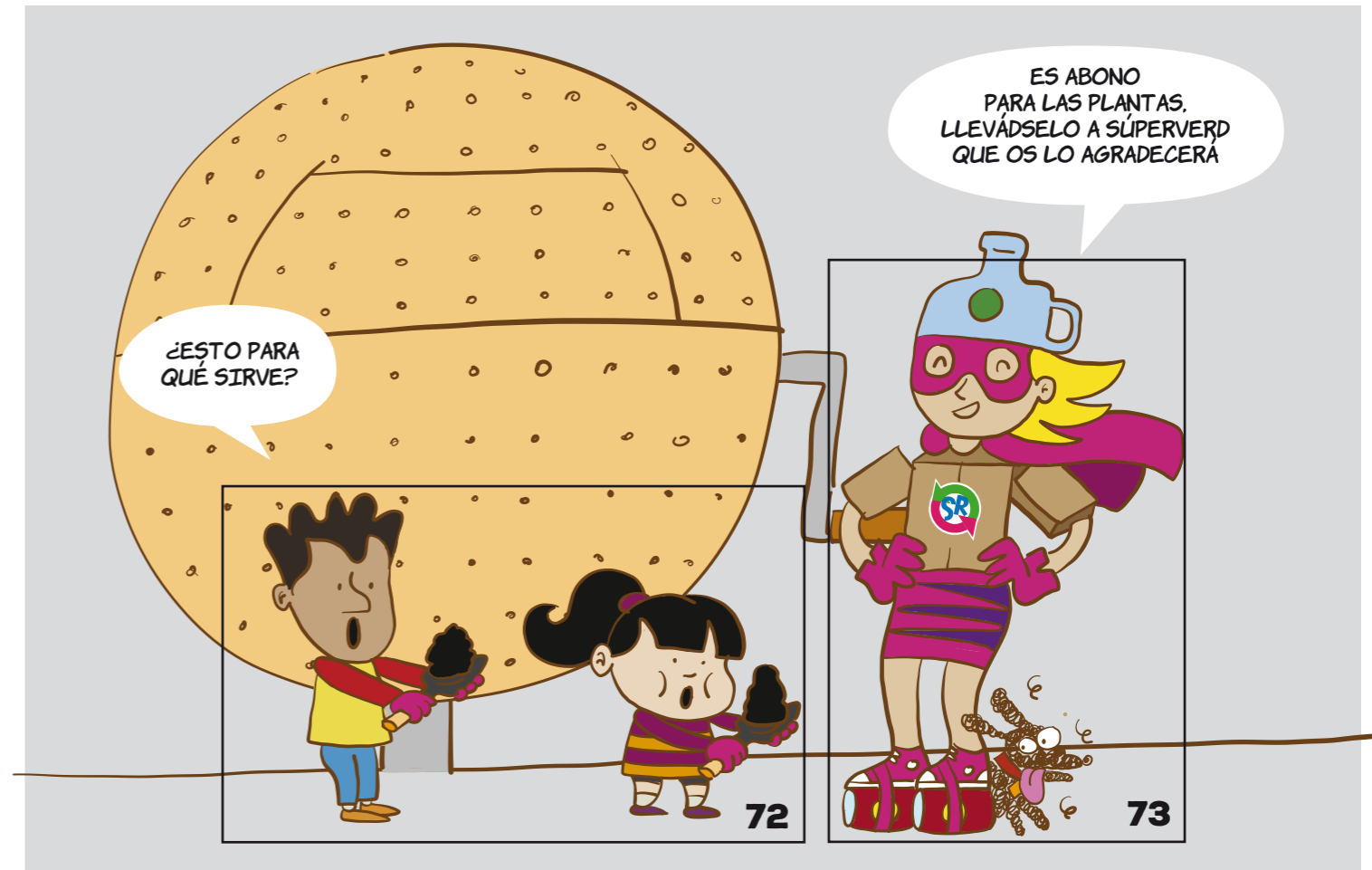
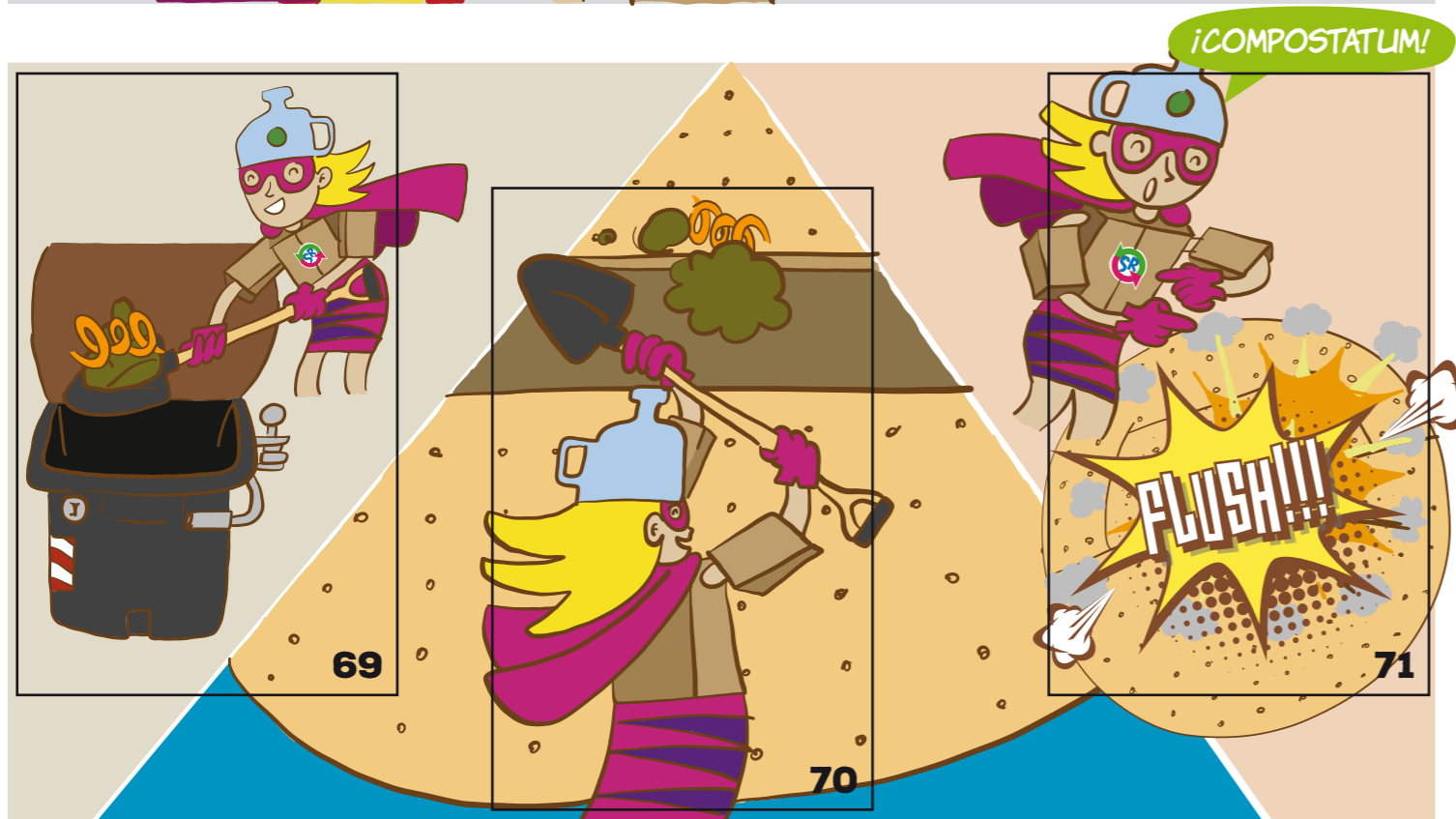
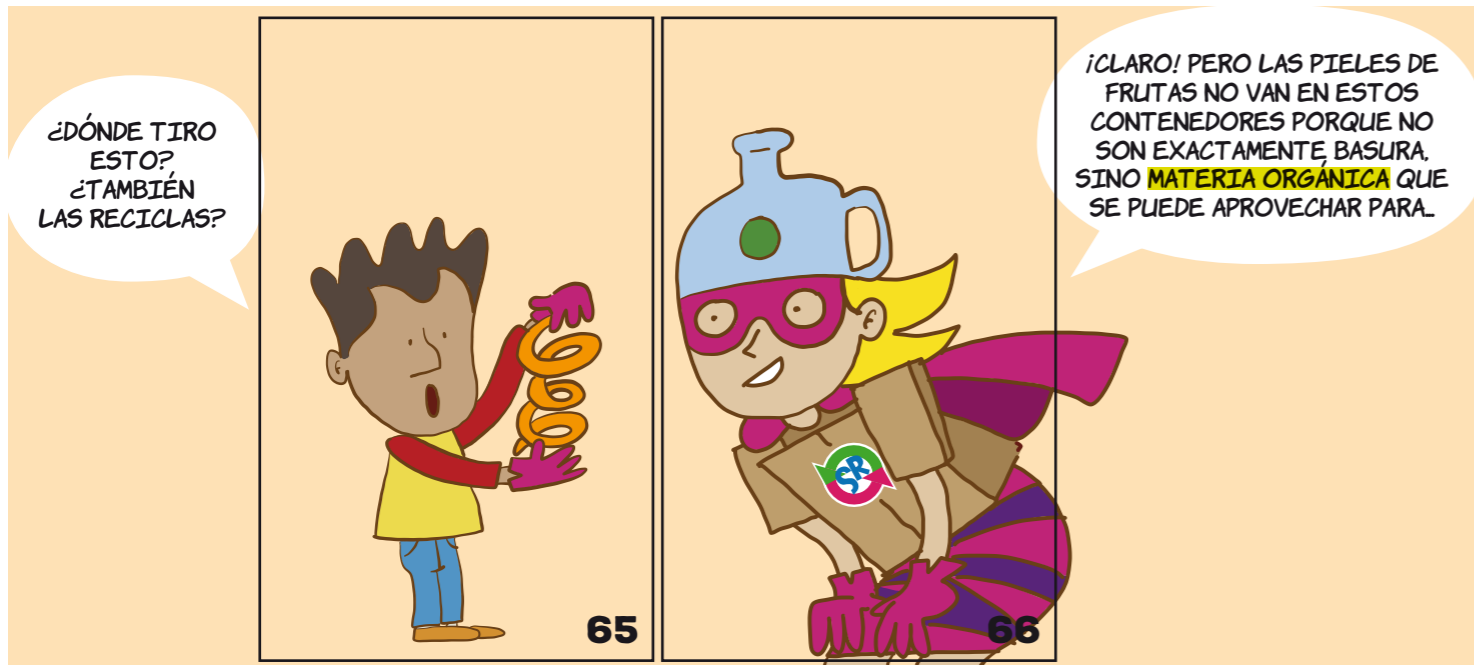


GROMO DE ORO SÚPERTEMPORADA

COME LAS FRUTAS Y VERDURAS DE CADA TEMPORADA PARA APROVECHAR AL MÁXIMO SUS SÚPER PODERES

CAPITULO 3: SÚPERRECICLATOR





Q.R.
CODE

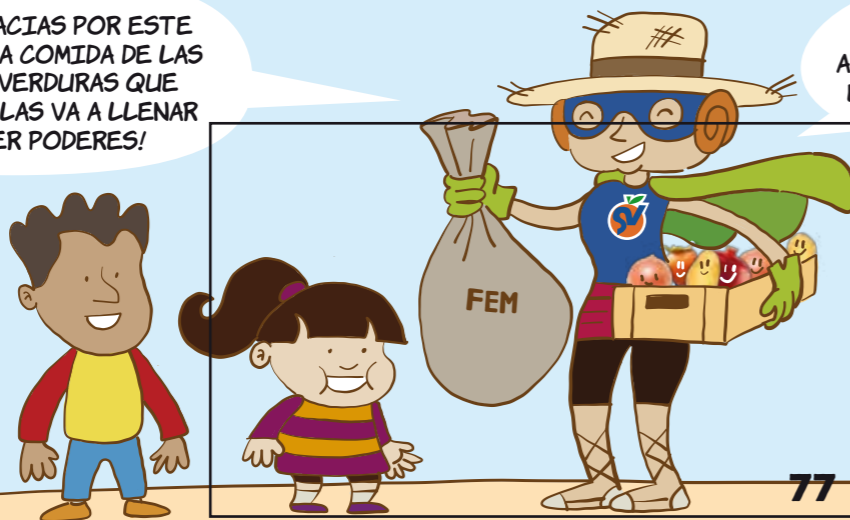
CROMO DE ORO SÚPERRECICLATOR

COME ALIMENTOS QUE LLEVEN EL MÍNIMO DE ENVASES POSIBLE, Y CUANDO USES ENVASES RECÍCLALOS

CAPITULO 4: SÚPERCERCA

MUCHAS GRACIAS POR ESTE ABONO. ES LA COMIDA DE LAS FRUTAS Y VERDURAS QUE CULTIVO Y LAS VA A LLENAR DE SÚPER PODERES!

NECESITO QUE ME AYUDÉIS LLEVÁNDOLE ESTO A SÚPERCERCA



77

PERO ¿DÓNDE ESTÁ?

¡ALLÍ!



NO LO VEO



ZANAHORIA ULTRAVISIÓN

CREO QUE VAS A NECESITAR UN POCO DE SÚPER PODERES PARA VER MEJOR

YA VEO EL MERCADO. ¡ESTÁ ALLÍ! ¡SÚPERCERCA!



79

80



81



82 MUSARAÑA - HIGOS

83

CALABAZA CAGAUET

84

GRANADA

MERCAT MUNICIPAL

85

CAQUI

86

CEBOLLA Y COL LOMBARDA

GRACIAS POR ACOMPAÑAR A LAS FRUTAS Y VERDURAS DE SÚPERVERD. SON LAS QUE MÁS ME GUSTA VENDER PORQUE SON LAS QUE MÁS SÚPER PODERES TIENEN. ¿VEIS QUÉ FUERTES Y CONTENTAS ESTÁN?

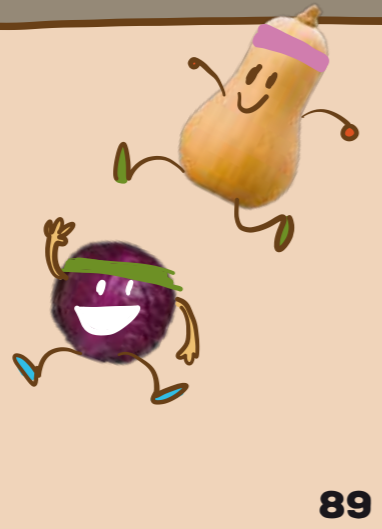
VIVIENDO TAN CERCA NO LLEGAN NADA CANSADAS, Y ADEMÁS SÉ QUE SÚPERVERD Y SÚPERRECICLATOR LES DAN MUY BIEN DE COMER.

FRUTAS Y VERDURAS SÚPERCERCA

PARA QUE TODO EL MUNDO SEPA QUE TENGO LAS MEJORES FRUTAS Y VERDURAS, PONGO ESTE CARTEL



88



89

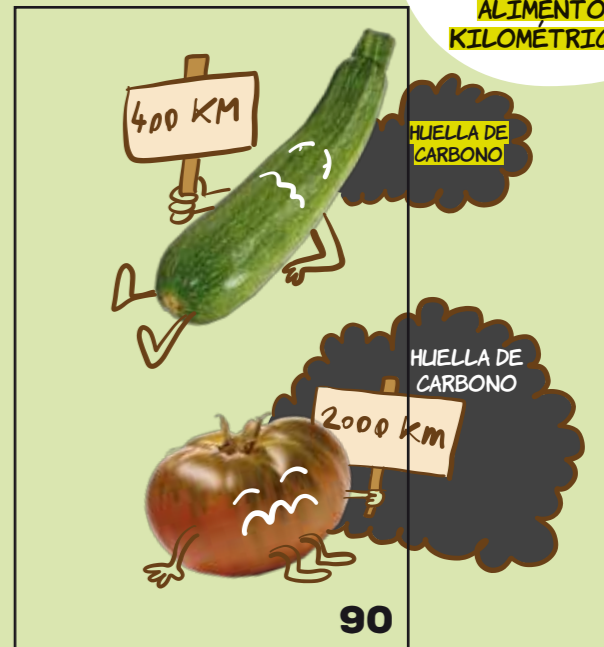


¿QUÉ LES PASA A ÉSAS?

¡UYYYYYYYYYYYYYYYYYY!
ESAS LLEGARON AYER Y AÚN SE ESTÁN RECUPERANDO, VIENEN DE MUY LEJOS PORQUE SON FRUTAS Y VERDURAS DE OTRAS TEMPORADAS. AHORA AQUÍ SOLO TENEMOS FRUTAS Y VERDURAS DE OTOÑO.

PERO HAY GENTE QUE QUIERE CONSUMIR ALIMENTOS DE VERANO, POR EJEMPLO ESE CALABACÍN. ENTONCES HAY QUE TRAERLO DESDE MUY LEJOS...

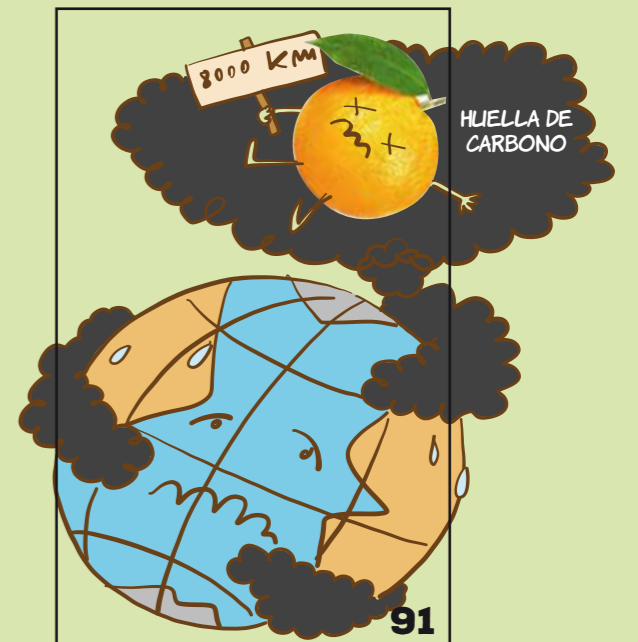
...Y CLARO, LLEGA CASI SIN SÚPER PODERES POR TODOS LOS KILÓMETROS QUE HAN TENIDO QUE HACER CORRIENDO, EN BARCO Y EN CAMIÓN. POR ESO LOS LLAMAMOS LOS **ALIMENTOS KILOMÉTRICOS.**



90

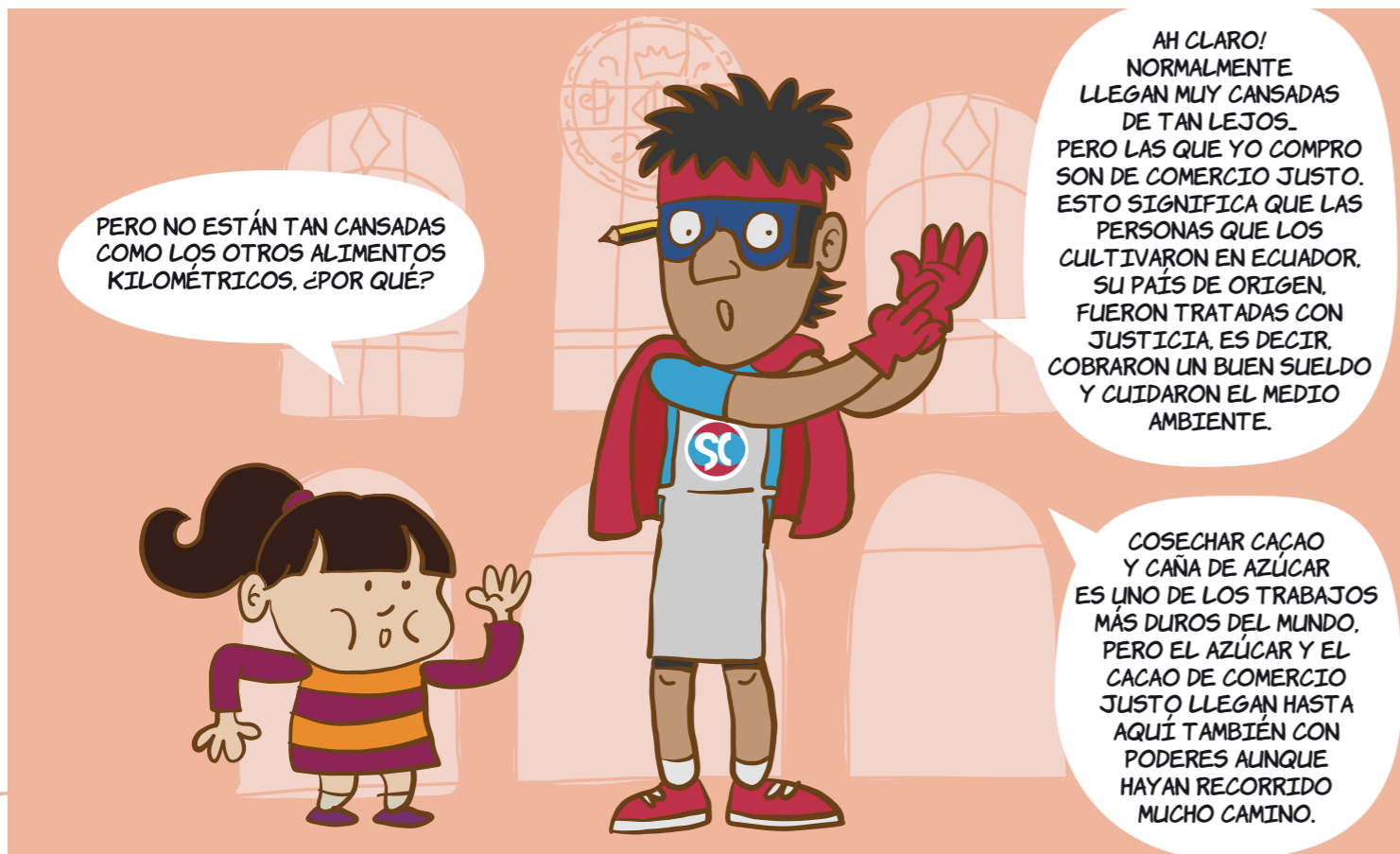
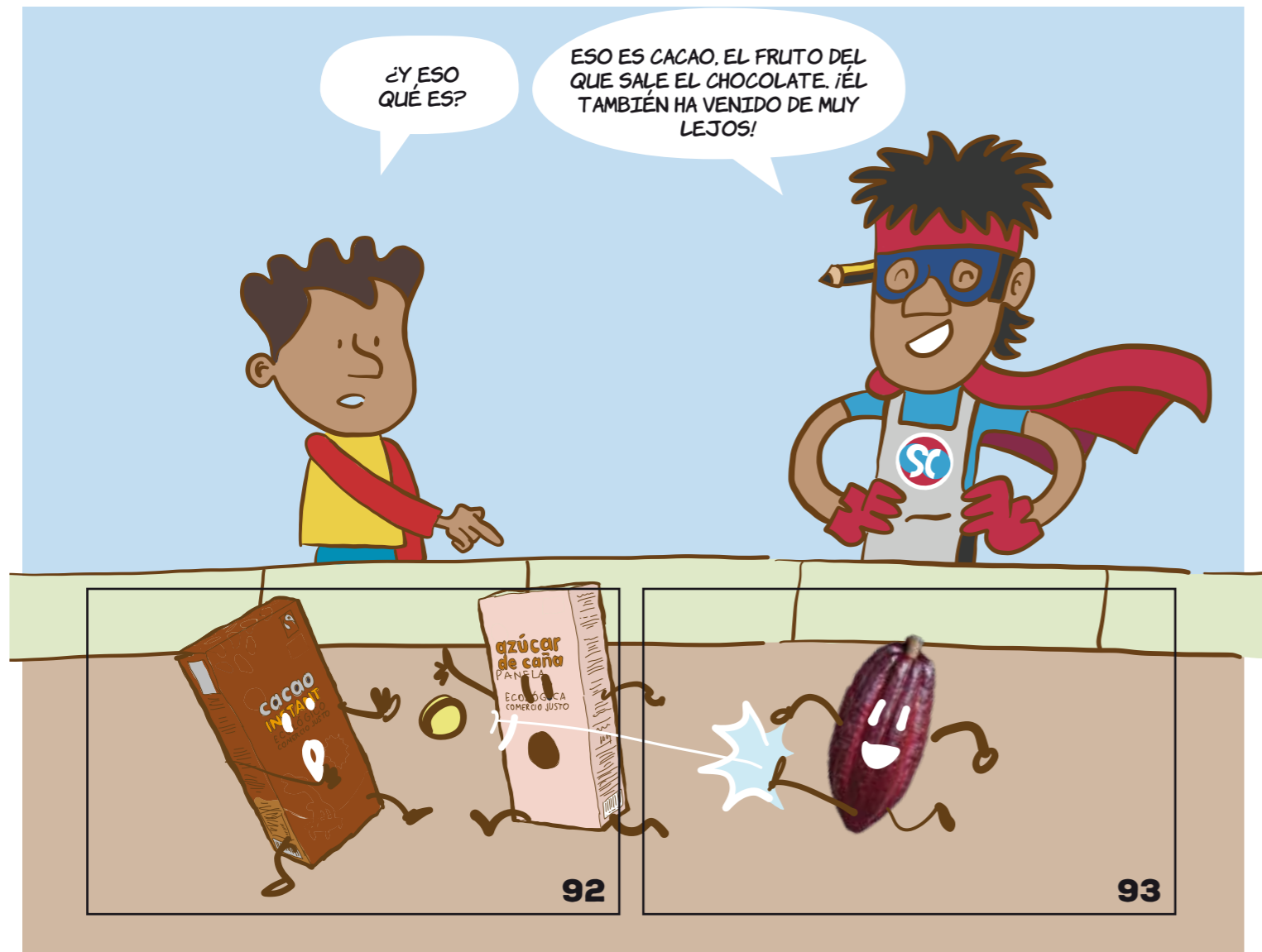
¿SABÉIS QUE LOS BARCOS Y CAMIONES CON LOS QUE HAN LLEGADO ESTAS FRUTAS Y VERDURAS, KILOMÉTRICAS HASTA AQUÍ GASTAN MUCHÍSIMA GASOLINA QUE ES LA QUE GENERA EL HUMO QUE ESTÁ CONTAMINANDO EL PLANETA?

ESTE HUMO ESTÁ CALENTANDO EL PLANETA. ¿SABÉIS CÓMO SE LLAMA EL CAMBIO QUE PROVOCA?



91

CAMBIO CLIMÁTICO



VALENCIA

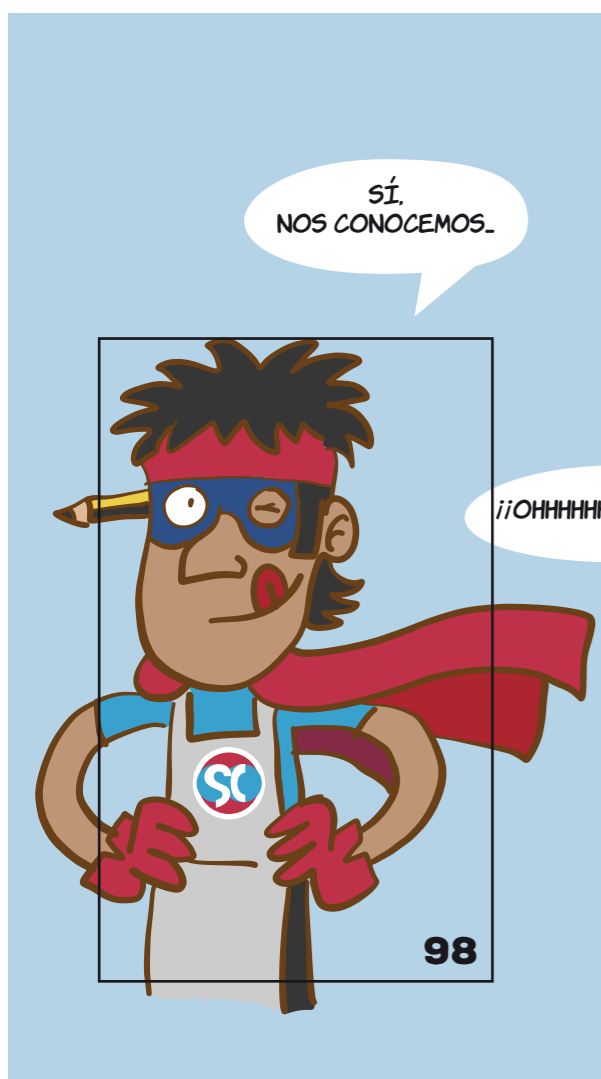
ECUADOR

FAIRTRADE
COMERCIO JUSTO

Q.R. CODE

GROMO DE ORO SÚPERGERCA

BUSCA LAS VERDURAS Y FRUTAS DE LA HUERTA DE VALENCIA EN EL MERCADO O FRUTERÍAS DE TU BARRIO! Y COMPRA COMERCIO JUSTO CUANDO SEAN ALIMENTOS QUE NO SE PRODUCEN AQUÍ.



1.º CREMA BICOLOR DE VERDURAS DE TEMPORADA

Ingredientes

(4 personas):

- 4 cebollas
- 4 puerros
- 3 patatas
- 1 calabaza (1 kg)
- 150 cl de aceite
- (75 cl de aceite de oliva virgen + 75 cl de aceite de girasol)
- Sal
- Pimienta negra molida
- Nuez moscada
- 2 l de agua o caldo de verduras



102

Elaboración:

1. Pelar y cortar las verduras en dados. Hay que desmenuzar las patatas para conseguir un resultado óptimo. Reservar.
2. Poner 3 litros de agua a hervir y, a partir de agua fría, incorporar las puntas de las verduras de la limpieza anterior (la parte verde del puerro y sobre todo las capas externas de las cebollas) y elaborar un caldo de verduras ligero. Poner una pizca de sal.
3. Elaborar las dos cremas a la vez en dos cazuelas diferentes. En una cazuela con aceite, doraremos las verduras por orden de ternura:
 - A) Cazuela blanca: pondremos 2 cebollas, 3 puerros y 2 patatas. Doraremos el conjunto, añadiremos sal, pimienta y nuez moscada, cubriremos con el caldo y coceremos hasta que la patata esté cocida. Parar el fuego y reservar.
 - B) Cazuela naranja: elaboraremos el puré de calabaza con el resto de ingredientes (quedará naranja). Doraremos con aceite siguiendo este orden: 2 cebollas, 1 puerro, 1 patata y la calabaza. Añadimos la sal y las especias, cubrimos con caldo y cocemos a fuego medio hasta que la patata esté lista. Parar y reservar.
4. Triturar finamente las dos cremas por separado. Rectificar de sal y agua si hace falta hasta que consigamos la textura más apropiada.

OS VOY A EXPLICAR
CÓMO SE HACE



¡¡¡MIRA!!! ¿POR QUÉ
LA CREMA ES DE
DOS COLORES?

ES BLANCA PORQUE
LLEVA PUERRO,
CEBOLLA Y PATATA
Y NARANJA POR LA
CALABAZA.

103

2.º ALBÓNDIGAS DE POLLO Y LENTEJAS CON ENSALADA

Ingredientes:

- 250 g de carne de pollo picada
- 30 g de lentejas (pardinas) hervidas
- 100 g de miga de pan remojada
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 ajo
- Perejil
- Sal, pimienta y aceite



104

COME LEGUMBRES:
¡¡¡SON BUENAS PARA
TU BOLSILLO, TU SALUD
Y LA DEL PLANETA!!!

Ensalada de otoño

Escarola,
granada,
lechuga hoja de roble

Elaboración:

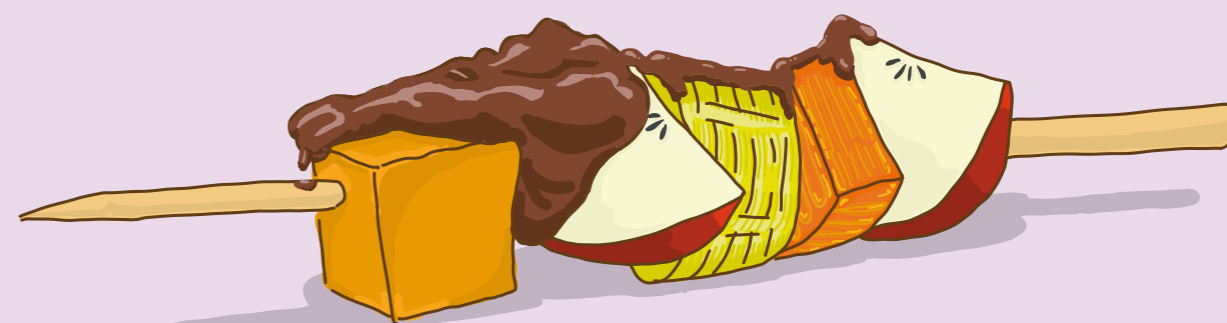
1. Limpiar, pelar y picar las verduras (cebolla, parte blanca del puerro y tomate). Reservar.
2. Elaborar un fondo de verdura (a partir del agua fría) con las partes sobrantes de las verduras (piel de tomate, parte verde y capas externas de la cebolla y el puerro, piel de zanahoria) y las lentejas. Colar y reservar el caldo por una parte y las lentejas por otra. Dejar las lentejas sobre papel absorbente para extraer el exceso de humedad.
3. Poner en remojo la miga de pan con un poco de este caldo de verduras y lentejas.
4. Triturar ligeramente el ajo, la zanahoria, el perejil y las lentejas. Reservar.
5. Mezclar la carne triturada con la miga de pan remojada y el triturado de lentejas. Condimentar con la sal y la pimienta. Formar las albóndigas y reservar.
6. En una cazuela con aceite, hacer un sofrito con la cebolla, el puerro y el tomate, añadir el caldo de cocer las lentejas y cocer a fuego lento durante 5 minutos. Triturar y reservar.
7. Incorporar las albóndigas al caldo anterior en ebullición y cocer hasta que estén listas. Parar y dejar reposar 5 minutos.

PERO ¿LAS
ALBÓNDIGAS
LAS HACES TÚ?
¿Y LES PONES
VERDURAS
Y LENTEJAS?

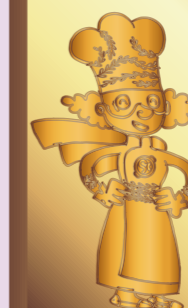
CLARO,
ES LO QUE LES DA
ESE SABOR TAN
ESPECIAL Y LAS
LLENA DE SÚPER
PODERES PARA
VOSOTROS



POSTRE: BROCHETAS DE FRUTAS DE TEMPORADA CON CHOCOLATE



Caqui, Manzana, Plátano, Naranja con Chocolate por encima (Frutas de otoño)



GROMO DE ORO SÚPERGUINA

PIDE EN EL COMEDOR DE TU
COLE FRUTAS Y VERDURAS
DE LA HUERTA DE
VALENCIA Y ALIMENTOS
CASEROS Y ARTESANALES.

