

CULTIVANDO MICRO-VERDES

OBJETIVOS PRINCIPAIS

1. **Cultive micro-verdes nutritivos em ambientes internos em 2 semanas**
2. **Observe e compreenda os estágios de germinação das sementes**
3. **Experimente a alegria e aprecie o valor de cultivar alimentos**
4. **Faça escolhas alimentares saudáveis**

INTRODUÇÃO

A jardinagem é uma ótima maneira de observar e aprender sobre a magia da vida, além de absorver conceitos científicos vitais. Estar em contato com as plantas e o solo estimula o amor e o respeito por o mundo natural e nós definitivamente protegemos o que amamos. Cultivar nossa própria comida incentiva uma alimentação saudável e ensina lições de vida valiosas como paciência, responsabilidade, planejamento e organização.

Um estilo de vida urbano priva a maioria das pessoas da oportunidade de se dedicar à jardinagem. Cultivar micro-verdes é uma ótima maneira de apresentar uma experiência de jardinagem para aqueles que não têm oportunidade de fazê-lo, especialmente dadas as limitações de espaço e tempo nos estilos de vida urbanos.

Esta atividade irá guiar as crianças a cultivar micro-verdes usando cozinha prontamente disponível ingredientes e estimular o reaproveitamento de embalagens plásticas. As crianças também poderão observar as várias fases da germinação das sementes, explorar o conteúdo nutricional desses pequenos verdes e as possíveis razões para isso.

QUESTÕES GUIA

- **Você já cultivou sua própria comida?**
- **Por que é difícil cultivar alimentos nas cidades?**
- **Quais são algumas das sementes comestíveis que você pode encontrar em sua cozinha?**
- **O que são micro-verdes?**
- **Como as micro-verdes são diferentes dos brotos?**
- **Qual será o gosto?**

MATERIAIS

- 2 bandejas de plástico (embalagem de alimentos / bandeja de retirada) - uma ligeiramente maior que a outra
- Terra de jardim de boa qualidade - o suficiente para cobrir 2,5 cm do fundo da bandeja
- Sementes de cozinha - mostarda, feno-grego, feijão, coentro, erva-doce, ervilhas secas,
- Sementes de girassol, etc. (Nota - se estiver usando sementes de vegetais compradas na loja, certifique-se de que é orgânico e não OGM)
- Garrafa de spray cheia de água

CONEXÃO COM OS ODS



TÓPICOS

BIOLOGIA, JARDINAGEM

LINKS EM COMUM

ODS 13

PALAVRAS-CHAVE

CULTIVO URBANO. AMBIENTE CONTROLADO. AGRICULTURA. SAÚDE E NUTRIÇÃO. AÇÃO CLIMÁTICA

NÍVEL

Ensino fundamental e médio

TIPO DE RECURSO

PROJETO

TAMANHO DE PÚBLICO PRETENDIDO

50 estudantes

MODO DE ENTREGA

Grupo pequeno, ao vivo online

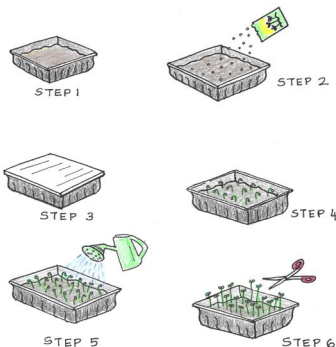
TEMPO DE ATIVIDADE

60 minutos

CULTIVANDO MICRO-VERDES

TAREFAS

- Faça de 6 a 7 orifícios na parte inferior da bandeja de plástico menor. Encha com terra até 2,5cm de altura e espalhe uniformemente.
- Polvilhe as sementes uniformemente no solo e cubra com um pouco mais de terra.
- Coloque a bandeja maior sob ela para coletar a água de drenagem. Mantenha a bandeja em um local quente como seu banco de cozinha.
- Molhe levemente o solo borrifando com um borrifador.
- Etiquete sua bandeja para que você saiba quando e o que você plantou.
- Cubra a bandeja por alguns dias até que a planta saia.
- Regue todos os dias conforme necessário. Verifique a umidade do solo primeiro tocando com seus dedos. Evite regar em excesso.
- Quando as plantas tiverem 2-3 cm de comprimento, coloque-as ao lado de uma janela ensolarada. Se as folhas eram amarelas, agora ficarão verdes.
- As micro-verdes estarão prontas para cortar e colher em cerca de 14 dias.



PROMOVENDO DISCUSSÕES

Discuta o processo de germinação das sementes. O que são cotilédones? Colhemos micro-verdes no estágio de cotilédones? Por que cobrimos a bandeja por alguns dias depois de plantar as sementes? (A planta bebê cresce mais em sua busca por luz solar) Por que as folhas iniciais da planta são amarelas? (Falta de luz solar) Por que as micro-verdes são tão nutritivas?

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

Sementes de boa qualidade devem ser usadas. É melhor evitar sementes embaladas comercialmente para jardinagem, pois podem conter fungicidas, repelentes de animais etc. que se destinam à jardinagem ao ar livre. Os micro-verdes são colhidos em um estágio muito inicial e essas sementes podem ser prejudiciais. Para fins desta atividade, sementes de cozinha facilmente disponíveis servirão. É aconselhável consumir as verduras logo após a colheita, devido ao seu baixo prazo de validade. Sempre lave as mãos após manusear o solo.

POSSÍVEIS EXTENSÕES

- Cultive micro-verdes sem solo, colocando sementes em papel absorvente úmido.
- Explore diferentes variedades de micro-verdes.
- Experimente receitas que incorporam micro-verdes.
- Conecte as sementes que você come às plantas que as produzem.
- Observe o efeito da temperatura no crescimento dos micro-verdes e pesquise o estágio ideal para colhê-los. (Para crianças mais velhas)

LINKS DE RECURSOS PARA O FACILITADOR

<https://homemicrogreens.com/what-are-cotyledons/>

<https://grocycle.com/how-to-grow-microgreens/>

AUTOR

Yoshida Menon and Preveena Nandakumar