

# ACTIVIDAD ESCOLAR LEGUMBRES A CONCIENCIA

Martes 15 a viernes 18, de 10 a 12 horas

¿Qué sabemos de las legumbres, más allá de que no forman parte de nuestras comidas favoritas? Un recorrido por los hurtos y por la exposición de Legumbres, junto a una batería de experimentos científicos, te permitirán entender dónde residen sus "superpoderes" y por qué son protagonistas de un Año Internacional.

IMPONIBLE INSCRIPCIÓN PREVIA EN EL T. 985 185 130 (ACTIVIDAD GRATUITA)

ACTIVIDAD EXCLUSIVA PARA ESCOLARES DE PRIMARIA (PREVIA INSCRIPCIÓN)

Sábado 19 y domingo 20, a las 14 horas

A cargo de: **Tierra Norte**  
Leaving Legends

¿Estás preparado para probar los superpoderes de las legumbres y despertar al superhéroe que llevas dentro? Ahora que ya estás convencido (o casi) de lo importante que es incrementar la ingesta de legumbres en tu dieta, te proponemos una experiencia divertida y saludable, para disfrutar de una comida familiar en nuestra Cafetería, compartiendo espacio con otros superhéroes (la comida será en mesas corridas).

### Menú adultos

- Crema de guisantes y bacon (en vaso de chupito de medio tall) (0,15 €)
- Mini ensalada de fusilli con pesto de cacahuete y brotes de soja (100 gr)
- Nachos con hummus de frijoles para dipar (10 nachos con 50 gr de hummus)
- Mini tortas de garbanzos (4 mini tortas)
- Mini burger vegetariana de lentejas (2 mini burger)
- Brownie de cacahuete (50 gr)

### Menú infantil

- Mini ensalada de fusilli con pesto de cacahuete y brotes de soja (80 gr)
- Nachos con hummus de frijoles para dipar (10 nachos con 50 gr de hummus)
- Mini burger vegetariana de lentejas (2 mini burger)
- Brownie de cacahuete (50 gr)

Bebida: Agua de la Empresa Municipal de Aguas de Gijón

El número de menús es limitado.  
Imprescindible adquirirlo con antelación,  
en la Taquilla del Botánico o en  
[www.botanicoatlantico.com](http://www.botanicoatlantico.com)

Se requiere un mínimo de 10 participantes  
para el desarrollo de la actividad

### Precios:

Menú adultos: 12 €

Menú infantil: 7 €

BONO ESPECIAL Taller infantil + Menú infantil: 11 €

Avenida del Jardín Botánico 2230, 33203 Gijón (Asturias)  
Frente a la Universidad Laboral  
Autobús: líneas 1, 2 y 18 (diario), 25 (sólo fines de semana)  
Contacto: Taquilla: 985 185 130 / [informacion.botanico@gijon.es](mailto:informacion.botanico@gijon.es)  
Oficina: 985 185 131 / [jardin.botanico@gijon.es](mailto:jardin.botanico@gijon.es)  
Web: [www.botanicoatlantico.com](http://www.botanicoatlantico.com)



Jardín Botánico  
Atlántico

AÑO: 2016 SEMANA DE LA CIENCIA  
martes 15 a domingo 20 de noviembre

PRESENTA

# LEGUMBRES

EL PODER DE UNA SEMILLA

ENTRADA GRATUITA

MARTES A VIERNES: 15-18 H  
SABADO Y DOMINGO: 10-18 H

VISITAS GUIADAS  
TALLERES  
EXPOSICIÓN  
CONFERENCIAS

LENTEJA VERDE

LENTICIA

MEGALOBANZO

TRICUSANTE MENTAL

Gijón DiverTia

COLABORAN



CAMP ASTUR



# LEGUMBRES

EL PODER DE UNA SEMILLA

Jardín Botánico Atlántico

**PUERTAS ABIERTAS**  
(entrada gratuita)

Martes 15 a viernes 18, de 15 a 18 h.  
Sábado 19 y domingo 20, de 10 a 18 h.

Tan antiguas como beneficiosas, las legumbres son auténticas **SUPERHEROINAS** que se enfrentan al gran reto del futuro: garantizar la seguridad alimentaria del planeta al tiempo que proveen una alimentación equilibrada para todos sus habitantes.

En esta Semana de la Ciencia te invitamos a descubrir sus superpoderes como alimento supersaludable (ricas en nutrientes y proteínas); como cultivo sostenible (factores como su escasa necesidad de agua o su singular capacidad de mejorar la fertilidad del suelo, hacen de las legumbres el aliado perfecto frente al cambio climático y la conservación de la biodiversidad); y como **superamiento del futuro** (tan asequibles, accesibles y pivales, que se han convertido en el principal enemigo contra el hambre a escala planetaria).

Nuestro objetivo: devolver a las legumbres el reconocimiento que merecen y transmitir la necesidad de potenciar su investigación, su comercialización y su incorporación definitiva a nuestra dieta.

## EXPOSICIÓN DE LEGUMBRES

La muestra acoge la "Colección de semillas de judía (*Phaseolus vulgaris*)" del SERIDA, formada por variedades mejoradas de "Faba Granja" desarrolladas por la institución, numerosas variedades locales asturianas y otras españolas con marca de calidad. Esta colección se acompaña de otras especies de legumbres (garbanzo, lenteja, azuki, etc.) cultivadas en el Botánico y de un rincón dedicado a la Faba Asturiana amparada por la IGP, con ejemplos de envases genéricos y del producto comercializado bajo esta marca por Campoastur.

## VISITAS GUIADAS

LA RUTA DE LAS LEGUMBRES

Martes 15 a viernes 18, de 16 a 17 y de 17 a 18 horas

Sábado 19 y domingo 20, de 12 a 13, de 13 a 14, de 16 a 17 y de 17 a 18 horas

¿Qué entendemos por legumbres? ¿Cuántas especies y variedades de legumbres conocemos... y cuántas no? Y la familia vegetal a la que pertenecen, ¿qué tiene de especial? Nada mejor que un recorrido explicado por la exposición y por las colecciones de huertos del Botánico, para despejar tus dudas, descubrir curiosidades sobre la historia de estas semillas y conocer sus bondades ambientales y nutritivas.

Dirigida a: público general, escolares de ESO, Bachillerato, Ciclos formativos y Universidad.

## TALLER INFANTIL

¡MÁS LENTEJAS, POR FAVOR!  
(6 A 12 AÑOS)

## CONFERENCIA -CATA

SITUACIÓN ACTUAL DE LA IGP FABA ASTURIANA

## TALLER PRÁCTICO

LA CIENCIA EN UNA FABA

Martes 15 a viernes 18, de 17.15 a 18.15 horas

Un recorrido didáctico por el interior de las legumbres, tanto de las semillas como de sus frutos y raíces, para reconocer a simple vista o con la ayuda de lupas y microscopios, algunas de las estructuras más relevantes de su anatomía (embrión, estomas, nódulos, etc.), y entender la función que desempeñan.

Imparte: D. Juan Homet (Universidad de Oviedo)

Dirigida a: público general, escolares de ESO, Bachillerato, Ciclos formativos y Universidad.

## CONFERENCIA

LEGUMBRES: CUCHARADAS DE SALUD

Viernes 18, a las 19 horas

Hay poderosas razones para consumir legumbres. Descúbrealas en este recorrido por sus características, desde su ancestral cultivo hasta nuestros días, así como por aspectos clave de su economía y consumo, haciendo una parada muy especial en la gastronomía, para evitar gases desafortunados y conocer algunas de las recetas más saludables.

Imparte: Dña. Liliána Cabo (Dietista-nutricionista)

Lugar: Sala de Audiovisuales (entrada libre hasta completar aforo)

Sábado 19 y domingo 20, de 12 a 14 horas

¿Os gustaría que esta frase "marciانا" se convirtiera en algo habitual en vuestro hogar? Vamos a intentarlo. Investigaremos en los huertos y jugaremos al "¿Quien es quien?" de las legumbres, diseñando un menú y haciendo una pequeña cata de snacks que contienen estas semillas. Cada participante, además, elaborará su propia guía de buenas prácticas alimenticias, con portada personalizada en forma de mandala y decorada con diferentes tipos de legumbres.

Imparte: Taxus / Precio: 6 € (5 € socios del Club Miruvéndanos)

BONO ESPECIAL Taller infantil + Menú infantil: 11€

Inscripciones: taquilla y [www.botanicoatlantico.com](http://www.botanicoatlantico.com)

Domingo 20, de 13 a 14 horas

La marca de calidad se acerca al consumidor para que conozcamos de primera mano qué es a quién protege, cómo evoluciona la producción, qué controles realiza el Consejo Regulador y cuál es el fraude existente en el sector. Se hablará de la calidad sensorial de la Faba Asturiana y mediante una sencilla cata popular en la que se enfrentan tres fabas de una variedad IGP contra tres de importación (cocidas en agua sin sal), se darán nociones básicas sobre la diferencia entre ambas.

Imparte: Dña. Paula Álvarez González (Consejo Regulador IGP Faba Asturiana)

Lugar: Sala de Audiovisuales