POLO Rego

A UNIVERSIDADE DO CAMPO

Da 1.ª tempada do programa da TVG

catroventos
EDITORA

Da 1.ª tempada do programa da TVG

catroventos
EDITORA

11 LIMIAR

13 ADVERTENCIAS XERAIS

15 SABORES E SABERES
CARME FREIRE CRUCES

16 Preparar un xucrute
18 Elaborar ketchup caseiro
20 Larpeiradas de horta e mar
22 De merenda: crema de fabas, cacao e abelás
24 Preparar vinagre de mazá
26 Que facer cos machos da cabaza? Comelos!
28 Facer un escabeche de galiña vella

31 PODAS E PRAGAS
DAVID CASTELLANOS IGLESIAS

32 Podar árbores froiteiras: nocións básicas
36 Preparar un xurro de estrugas para fortalecer as plantas
38 Elaborar un remedio con leite para o mildio
40 Preparar unha infusión de xenxibre contra a couza do tomate
42 Previr os ataques do pulgón e da mosca branca
44 Facer unha pasta cicatrizante con tabaco para despois da poda
46 Manter os caracois e as lesmas afastados dos cultivos: os usos do café e dos fentos

51 CESTARÍA
LOLA TOURÓN RÍO

52 Materiais para cestaría
54 Facer un abano de vimbio
58 Facer unha grilanda
60 Tecer un pousapotas
64 Preparar un atadiño de lavanda
66 Preparar papel para cestear
68 Cestiño de papel de xornal

73 PLANTAS SILVESTRES
PATRI PUGA GÓMEZ

74 Preparar xabón da avoa con hipérico
78 Elaborar zume de estruga

80 Facer pasta de dentes
82 Preparar marmelada de sabugueiro
84 Elaborar un xel anticelulítico de hedra
86 Facer un xel de carniceira para feridas
88 Cociñar filloas de aceda

91 AGRICULTURA SUSTENTABLE E XARDÍNS
ROSENDO LUÍS ESTÉVEZ PARADA

92 Preparar estaquiñas de camelia
94 Facer un enxerto de púa en coroa nunha froiteira
96 Facer un enxerto de fendedura nunha froiteira
98 Preparar un composteiro caseiro
100 Como compostar
102 Preparar un sistema de rega por goteo
104 Podar unha hortensia

107 HORTA NA CASA
YAGO GARCÍA-GARABAL

108 Facer unha mesa de cultivo
110 Sementar nun espazo reducido
112 Transplantar leitugas co método Parades en crestall
114 Reproducir plantas aromáticas mediante a división por matas
116 Facer un hotel para insectos para combater as pragas
118 Preparar un espantatoupas
120 Crear unha trampa para caracois

Preparar vinagre de mazá

QUE PRECISAS

1 kg de mazás
2 l de auga
500 g de azucre moreno
Unha trituradora
Un bote
Unha gasa
Un recipiente non-metálico
Unha culler grande de madeira

Doado

15 min de preparación, 1 mes fermentando

AO CHOIO

1. Limpa as mazás (quítalles o centro coas sementes e as partes danadas), pero déixalles a tona, que é onde están as vitaminas.
2. Córtaas en cachos, méteas na trituradora e pícaas até conseguir unha pasta.
3. Engádelle o azucre moreno e remexe ben. Lembra que a culler ten que ser de madeira, non metálica.

Previr os ataques do pulgón e da mosca branca

QUE PRECISAS

INFUSIÓN DE MENTA
1 l de auga da choiva
Follas de menta
Unha pota
Un pulverizador
Unha cunca

INFUSIÓN DE ALLO
1 l de auga da choiva
5 dentes de allo
Unha pota
Un coador

Un funil
Un morteiro
Unha xerra

Doado

Menta: 1 h
Allos: 24 h macerando, 50 min de preparación

Infusión de menta

AO CHOIO

1. Apaña as follas de menta silvestre. Esta planta é doada de atopar nas pradarías vellas, nas beiras do camiño… e, en xeral, na nosa terra.
2. Nunha pota, pon a ferver 1 l de auga e, entre tanto, vai seleccionando as follas da menta. Non interesan nin o talo nin a raíz, xa que os aceites esenciais precisos están nas follas. Xunta 100 g de follas de menta; a proporción é 100 g/l.
3. Cando ferva a auga, bota a menta na pota, apaga o lume, pon o testo e deixa arrefriar a infusión.

Tecer un pousapotas

QUE PRECISAS

Un feixe de varas de vimbio (finas e grosas)
Tesoiras
Unha navalla

Difícil
1,5 h

AO CHOIO

1. Para comezar a peza, precisas 8 varas do mesmo longo. Estas 8 varas teñen que ser un par de centímetros inferiores ao tamaño final que queres que teña o teu pousapotas. Teno en conta cando cortes os 8 anacos.

2. Destas 8 varas, escolle 4 e fai unha fenda no medio de cada unha delas coa navalla (tenta escoller as máis gordiñas, que han ser máis resistentes).

3. Introduce de forma perpendicular unha 5.ª vara polo buraco que fixeches nas 4 varas anteriores. Fai o mesmo coas 3 varas restantes. Obterás unha especie de cruz.

Facer pasta de dentes

QUE PRECISAS

Aceite esencial de laranxa
Aceite esencial de menta
½ culleradiña de sal
½ culleradiña de bicarbonato
100 g de arxila branca
2 cuncas de cerámica

Caléndula
Salvia
Ourego
Un cazo
Auga
Un coador

Unha xiringa
Un bote
Unha culler de pau
Unha espátula non-metálica

Medio
1 h

AO CHOIO

1. Pon auga nun cazo e, cando ferva, engade a caléndula, a salvia e o ourego. Satura ben a auga coas plantas, porque non é unha infusión para beber. O interesante é que a pasta teña moitas propiedades. Non esquezas pór a tapa.
2. Cando ferva, apaga e deixa repousar uns minutos.
3. Engádelle as medias culleradiñas de sal e bicarbonato, e remexe un chisco. Na casa de Patri gusta con estas medidas, pero hai quen lle bota moita máis cantidade. Tes que atopar o teu punto.
4. Coa todo.

Preparar un sistema de rega por goteo

QUE PRECISAS

Tubaxes de goteo
Unha chave de paso
Tesoiras de poda
Cóbados ou empates
Abrazadeiras
Redutores de diámetro
Ganchos
Un desaparafusador
Un tapón (opcional)
Un enlace rápido (opcional)

Medio
1 h

AO CHOIO

1. Mide a cantidade de tubaxe que vas precisar para o teu bancal colocándoa enriba do terreo que queres regar. Cando a teñas ben disposta, corta o que faga falla coas tesoiras de poda.
2. Vai colocando no cabo da tubaxe as diferentes pezas por esta orde: unha abrazadeira (para que non se solte a mangueira cando estás a regar), a chave de paso ou válvula (para abrir ou pechar a rega cando queiras), un enlace rápido (opcional) e a toma de auga (que vai conectada directamente á mangueira de subministración da auga).

Preparar un espantatoupas

QUE PRECISAS

Unha botella de plástico de 1 l
Un rolo de cinta illante
Un chisqueiro
Unha estaca de ferro coado
Tesoiras normais
Tesoiras pequenas (para facer buracos)

Medio
30 min

AO CHOIO

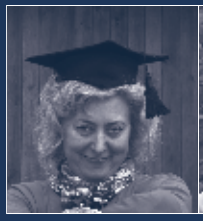
1. Coa axuda do chisqueiro, queima a parte de baixo da botella para abrandar o plástico.
2. Espeta a botella na barra pola parte inferior para facer o burato. Co plástico quente ha ser máis fácil.
3. Saca a botella da barra e coloca cinta illante en sentido horizontal e vertical para endurecer o envase e facer as liñas de corte das xanelas do paso 4. Ten en conta que o ideal é facer 4 xaneliñas como mínimo, así que coloca 2 tiras horizontais e 4 verticais.

POLO REGO

O agro galego é un terreo fértil en saberes. É coma unha grande universidade chea de mestras e mestres sabios dispostos a compartir parte do que levan aprendido da terra. Os protagonistas de *Polo rego* son xente que traballa o campo, por oficio ou como unha afección de proveito, cunha especial paixón e experiencia nas plantas, na horta e nos seus froitos. Son xente que é quen de transmitir o que sabe de xeito sinxelo, sen reviravoltas, pero con entusiasmo e sentido do humor.

Este libro recolle o mellor da 1.ª tempada do programa televisivo, con consellos sobre agricultura sustentable e xardinaxe, propostas de cestaría, trucos e remedios para a horta e as pragas, receitas para os froitos que nos dá a terra, información útil sobre a compostaxe e ideas para aproveitar os beneficios das plantas silvestres. Con este libro entre as mans, todo vai ir polo rego!

Carme



David

Lola

Patri

Rosendo

Yago

catroventos
EDITORA
www.catroventos.gal

CONSUMO RESPONSABLE
ECOLOXÍA
ECONOMÍA SOCIAL

ISBN 978-84-949154-7-5
9 788494 915475

TELEVISIÓN DE GALICIA