Ευρωπαϊκή Επιτροπή
Γεωργία και αγροτική ανάπτυξη

ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΕΠΟΧΕΣ

ΒΙΒΛΙΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ

Η ζωή σε ένα βιολογικό αγρόκτημα

Το βιολογικό αγρόκτημα είναι ένα μέρος όπου οι άνθρωποι ζουν και εργάζονται μαζί, με σκοπό να καλλιεργήσουν φυτά και να μεγαλώσουν ζώα, έτσι ώστε εσύ και η οικογένεια σου να μπορείτε να απολαμβάνετε νοστιμότατα φαγητά και υπέροχα ποτά.

Τα ζώα βιολογικής εκτροφής, όπως π. χ. αγελάδες, χοίροι, κότες, κατσίκια και πρόβατα εκτρέφονται με σεβασμό στις φυσιολογικές τους ανάγκες. Τα ζώα βιολογικής εκτροφής πρέπει να έχουν αρκετό χώρο στη διάθεσή τους στο αγρόκτημα και η διατροφή τους να είναι φυσική, έτσι ώστε να παραμένουν υγιή και δυνατά.

Οι βιο-καλλιεργητές επίσης δουλεύουν σκληρά για να βοηθήσουν τα φυτά τους να αναπτυχθούν υγιεινά, χρησιμοποιώντας κυρίως κοπριά ή άλλα φυσικά λιπάσματα που υπάρχουν στο αγρόκτημα.

Τα βιολογικά αυγά που τρως για πρωινό και που χρησιμοποιούνται σε νοστιμότατα γλυκά και μπισκότα τα συλλέγει ο βιοκαλλιεργητής. Προέρχονται από κότες που τριγυρνούν και τσιμπολογούν ανέμελα στο χώρο τους και που έχουν άνετες φωλιές, έτσι ώστε να γεννάνε ανενόχλητες εκεί τα αυγά τους.

Όταν ένα αγρόκτημα είναι βιολογικό, ο βιο-κτηνοτρόφος ακολουθεί συγκεκριμένους κανονισμούς έτσι ώστε να είναι σίγουρος ότι τα ζώα μεγαλώνουν σε υγιείς και ευνοϊκές συνθήκες. Οι κανονισμοί αυτοί λένε επίσης ότι ο βιο-κτηνοτρόφος είναι υπεύθυνος για την προστασία του περιβάλλοντος.

Πώς ξέρουμε ότι είναι βιολογικό;

Τα προϊόντα που προέρχονται από βιολογικά αγροκτήματα και που έχουν επεξεργαστεί και μετατραπεί σε υπέροχο βιολογικό τυρί, αλλαντικά, κομπόστες, μαρμελάδες, χυμούς ή άλλες βιολογικές τροφές και ποτά, φέρουν την ειδική ετικέτα των βιολογικών προϊόντων, η οποία μας ενημερώνει για το που, πως και από ποιόν παράχθηκαν αυτά τα προϊόντα. Αυτό δίνει την ευκαιρία στους γονείς σου να διαλέξουν νοστιμότατα βιολογικά τρόφιμα και ποτά για σένα.

Πώς μπορώ να μάθω περισσότερα σχετικά με τη βιολογική γεωργία και τα προϊόντα της;

Πολλά βιολογικά αγροκτήματα είναι ανοικτά για τον κόσμο κάποιες μέρες και διαθέτουν καταστήματα. Μπορείς να ρωτήσεις τους γονείς σου ή τους δασκάλους σου σχετικά με αυτό το θέμα και να τους προτείνεις να κάνετε μία εκδρομή σε ένα από αυτά τα αγροκτήματα. Ο βιο-καλλιεργητής και βιο-κτηνοτρόφος σίγουρα θα χαρεί να δείξει το αγρόκτημα στην τάξη σου ή στην οικογένεια σου. Θα σας δείξει τα ζώα του και τα χωράφια του και θα σας εξηγήσει τι είναι αυτό που κάνει τη βιολογική γεωργία τόσο ξεχωριστή.

Μπορείς επίσης να επισκεφτείς τη «Γωνιά των παιδιών» στην ιστοσελίδα της Βιολογικής Γεωργίας «Προστατεύω τη φύση, ζω καλά!» Η ιστοσελίδα αυτή βρίσκεται στο www.organic-farming.europa.eu, αλλά πριν μπεις στο Ιντερνέτ σε παρακαλούμε να ρωτάς πάντα τους γονείς σου. Τέλος, μπορείς να δοκιμάσεις όλες τις διασκεδαστικές δραστηριότητες που περιγράφονται σε αυτό το βιβλίο και να δεις τι άλλο μπορείς να κάνεις με τα βιολογικά τρόφιμα και υλικά. Καθώς θα δοκιμάζεις όλες αυτές τις ιδέες χειροτεχνίας, παίζοντας με τους φίλους σου ή με τους συμμαθητές σου, θα μάθεις επίσης πολλά πράγματα για τη βιολογική γεωργία και παραγωγή. (εάν δε μπορείς να βρεις τα βιολογικά προϊόντα που αναφέρονται εδώ παρακάτω, μπορείς στη θέση τους να χρησιμοποιήσεις και μη οργανικά).

Καλή διασκέδαση!

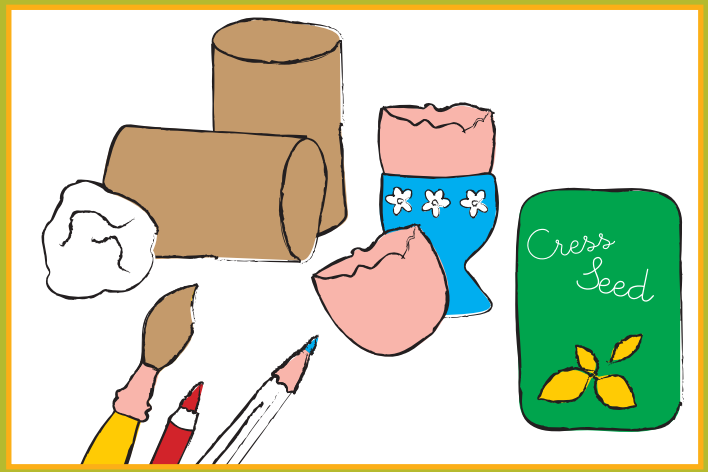
ΑΝΟΙΞΗ

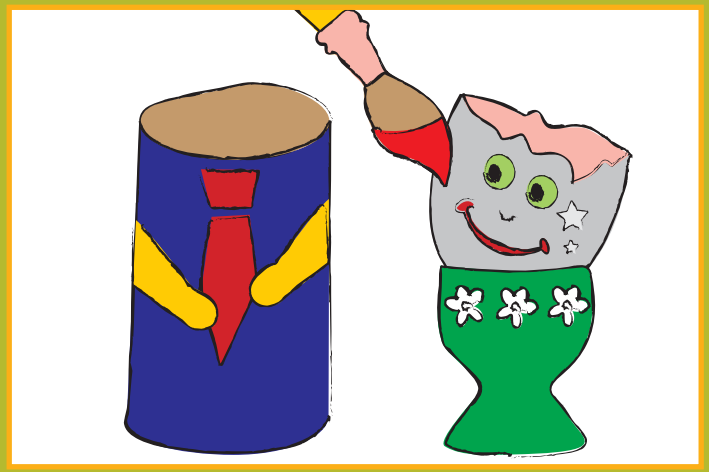
Αυγοκέφαλοι Εξωγήινοι

Πρόσεξε! Αυτή την Άνοιξη πρασινομάλληδες εξωγήινοι θα εισβάλλουν στην κουζίνα σου! Μπορείς και εσύ να φτιάξεις το δικό σου αυγό-«κέφαλο» και να παρατηρήσεις πως φυτρώνει ο νεαρός βλαστός του καρδάμου, δημιουργώντας πράσινα «μαλλιά».

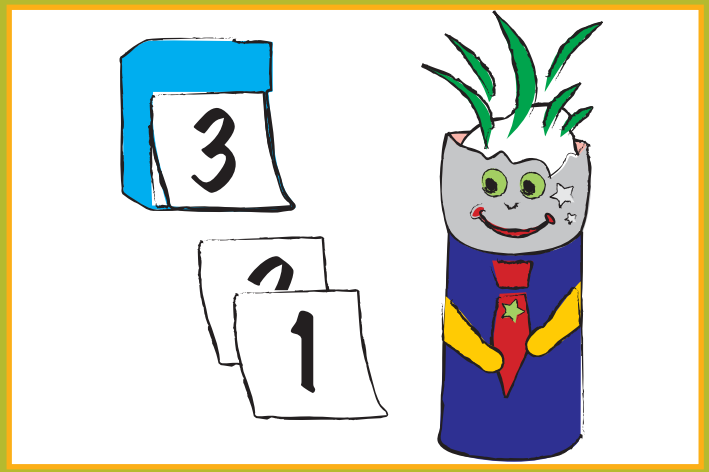
Θα χρειαστείς:
Οργανικά αυγά και το κουτί τους · Χρωματιστά στυλό ή μαρκαδόρους · Μπάλες βαμβακιού · Σπόρους βιολογικού καρδάμου

1. Καθάρισε και στέγνωσε με προσοχή αρκετά μισά τσόφλια αυγών, τα οποία θα απομείνουν ύστερα από μία νόστιμη ομελέτα που θα φας. Ζωγράφισε μία τρελή φατσούλα εξωγήινου πάνω σε κάθε τσόφλι αυγού.
2. Μούσκεψε για λίγο τις μπάλες βαμβακιού σε ένα μπολ με νερό και τοποθέτησε τες μέσα στα τσόφλια. Διασκόρπισε τα σπόρια του καρδάμου πάνω στις μπάλες βαμβακιού.
3. Βάλε τα τσόφλια πίσω στο κουτί τους και τοποθέτησέ το πάνω σε ένα περβάζι παραθύρου.
4. Στις επόμενες ημέρες φρόντισε να παραμένει υγρό το βαμβάκι και παρακολούθησε πως φυτρώνουν τα πράσινα μαλλιά του «εξωγήινου» σου. Όταν τα μαλλιά γίνουν αρκετά μακριά, τότε μπορείς να τον «κουρέψεις» και να τα βάλεις σε μία σαλάτα ή σε ένα σάντουιτς.


Cress
Seed



Cress
Seed


3
1

ΑΝΟΙΞΗ

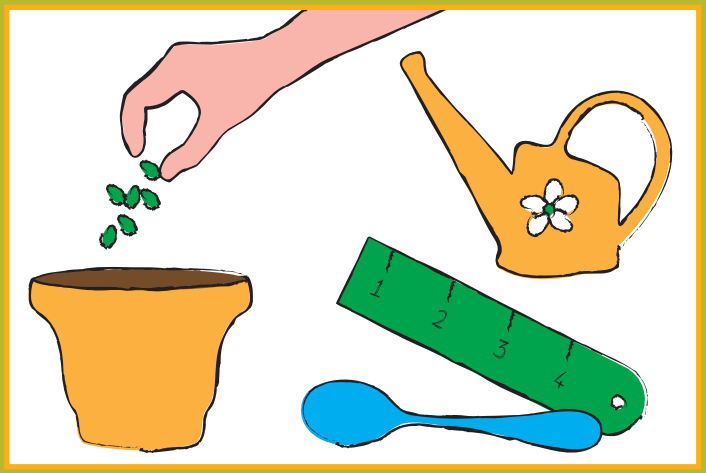
Μυρωδάτος και Αρχοντικός είναι ο Βιολογικός Βασιλικός

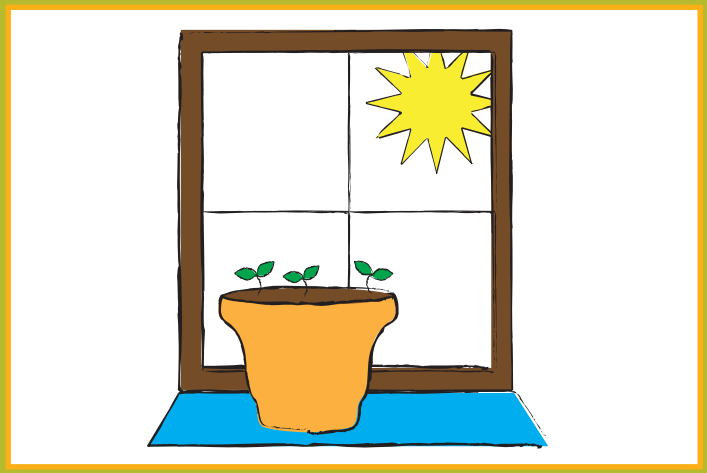
Τα βιολογικά φυτά, όπως είναι ο βασιλικός, είναι από τα πιο εύκολα στην καλλιέργειά τους – ειδικά την Άνοιξη. Απλά ρίξε τους σπόρους, κάθισε αναπαυτικά και περίμενε.

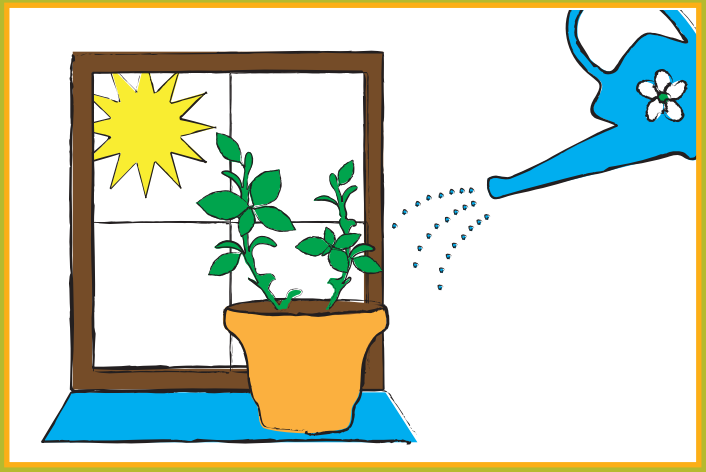
Θα χρειαστείς:
Μία μικρή πήλινη γλάστρα · Μία χούφτα μικρά πετραδάκια ή χαλίκια και λίγο χώμα από τον κήπο σου (πάρε την άδεια των γονιών σου πριν αρχίσεις να σκάβεις!) · Βιολογικούς σπόρους βασιλικού. · Ένα ξυλάκι από γλειφιτζούρι και έναν μαρκαδόρο

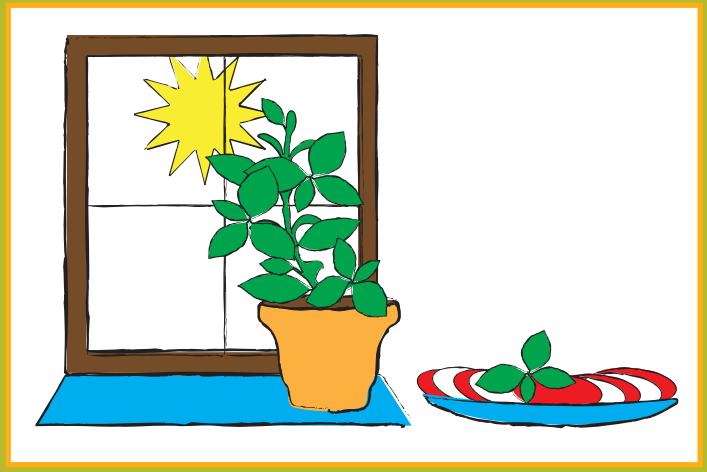
1. Στρώσε στον πάτο της γλάστρας τα πετραδάκια και μετά πρόσθεσε χώμα έως ότου να γεμίζουν τα ¾ της γλάστρας. Ρίξε μέσα 5-6 σπόρους και κάλυψε τους ελαφρώς με χώμα.
2. Βάλε τη γλάστρα σε μία θέση κοντά στον ήλιο, και φρόντισε να παραμένει υγρό το χώμα ώσπου να φυτρώσουν οι σπόροι. Τοποθέτησε το ξυλάκι από το γλειφιτζούρι στο χώμα.
3. Έλεγξε το βασιλικό κάθε δύο μέρες και σημάδεψε πάνω στο καλαμάκι πόσο έχουν μεγαλώσει.
4. Μπορείς να ξεκινήσεις να κόβεις το βασιλικό όταν θα έχει αποκτήσει διάφορα φύλλα. Εάν κόβεις συχνά μερικά από τα φύλλα του, θα ενθαρρύνεις τα φυτά σου να μεγαλώσουν ακόμα περισσότερο. Πράγμα που σημαίνει ότι θα έχεις ακόμα πιο πολύ νόστιμο βασιλικό στη διάθεση σου.

Βασιλικός είναι υπέροχος στη σάλτσα τομάτας ή στη σάλτσα Πέστο!! Δοκίμασέ τον!









ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

Ο Ντετέκτιβ του κήπου

Αυτό είναι ένα θαυμάσιο παιχνίδι για σένα και τους φίλους σου για να οξύνετε τις αισθήσεις σας και να ακονίσετε τις ικανότητες σας σαν ντετέκτιβ, χρησιμοποιώντας βιολογικά βότανα. Τα βότανα σου είναι φυτά όπως ο μαϊντανός, ο βασιλικός και η ρίγανη. Κάθε βότανο έχει ένα ξεχωριστό άρωμα που συχνά έχει και μία πρακτική χρησιμότητα, όπως π. χ. να ελκύει τα έντομα για τη γονιμοποίηση ή να προστατεύει τα φύλλα από τα παράσιτα. Τα έντομα μπορούν να καταλάβουν τη διαφορά, είναι όμως η μύτη σου αρκετά ικανή έτσι ώστε να λύσει το μυστήριο;

Θα χρειαστείς:
Φρέσκα, οργανικά βότανα όπως βασιλικός, θυμάρι, δεντρολίβανο, φασκόμηλο, μέντα κ.α. · Κανα-δυό φίλους σου

1. Ζήτα στους γονείς σου να βοηθήσουν εσένα και τους φίλους σου ώστε να μαζέψετε μερικά φρέσκα βιολογικά βότανα.
2. Πάρε ένα κλωνάρι ή φύλλο από το κάθε βιολογικό βότανο και βάλτο πάνω στο τραπέζι. Μύρισε το καθένα από αυτά και πες δυνατά το όνομα του. Μελέτησε το προσεκτικά!
3. Τώρα κλείσε τα μάτια σου και ζήτα από τους φίλους σου να σου δίνουν ένα βότανο τη φορά. Προσπάθησε να αναγνωρίσεις το βότανο μόνο με το άγγιγμα και τη μυρωδιά του.
4. Όταν τελειώσει η σειρά σου, άφησε τους φίλους σου να δοκιμάσουν τις ικανότητες τους ως ντετέκτιβ βιολογικών βοτάνων. Για μία μεγαλύτερη πρόκληση, δώσε δύο βότανα στον «ντετέκτιβ» και δοκίμασε έτσι ακόμα πιο πολύ τις ικανότητες τους!

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

Μήλα-Κηροπήγια

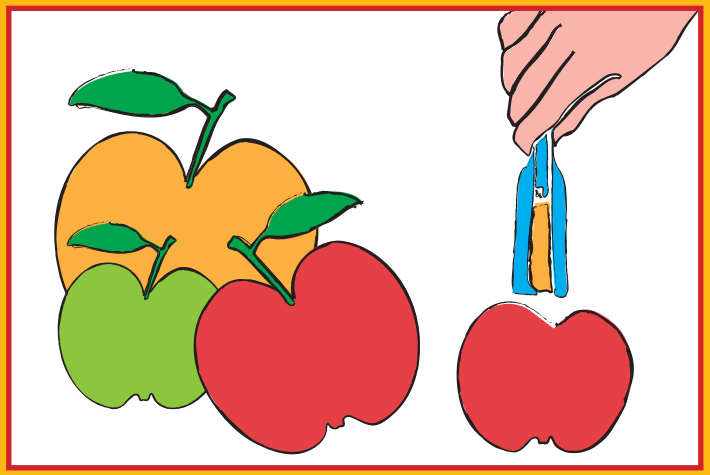
(Κατάλληλο για παιδιά από 6 ετών και πάνω. Συνιστάται η επίβλεψη των γονιών)

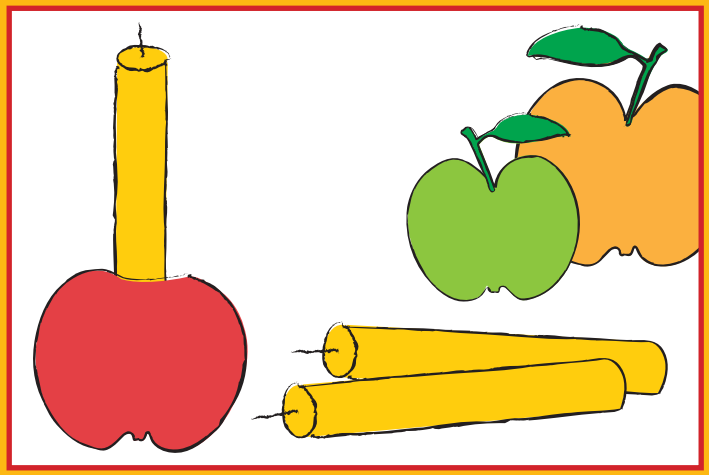
Τα μήλα δίνουν πολλές βιταμίνες και ίνες στη διατροφή σου, βοηθώντας σε να παραμένεις υγιής … τώρα θα σου δώσουν και φως! Μπορείς να συμβάλλεις στη διακόσμηση του τραπεζιού για το οικογενειακό σας δείπνο, στολίζοντας το με αυτά τα χαρούμενα κηροπήγια, φτιαγμένα από ολόφρεσκα βιολογικά μήλα.

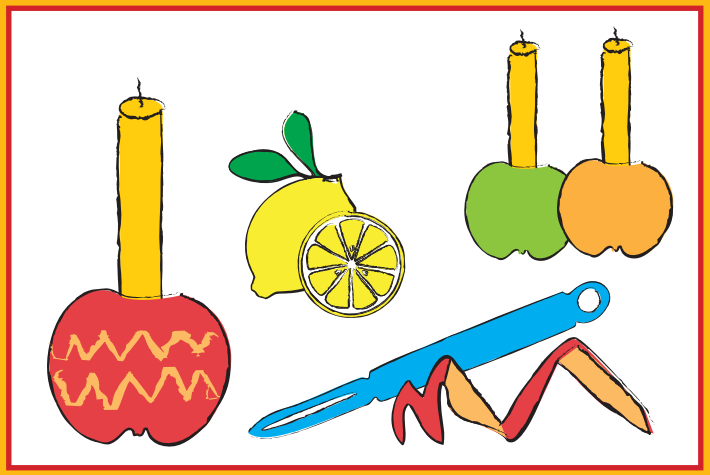
Θα χρειαστείς:
Μεγάλα βιολογικά μήλα που να μπορούν να σταθούν όρθια στο τραπέζι. · Κεριά · Κερωμένο χαρτί · Έναν αποφλοιωτή πατάτας και χυμό λεμονιού

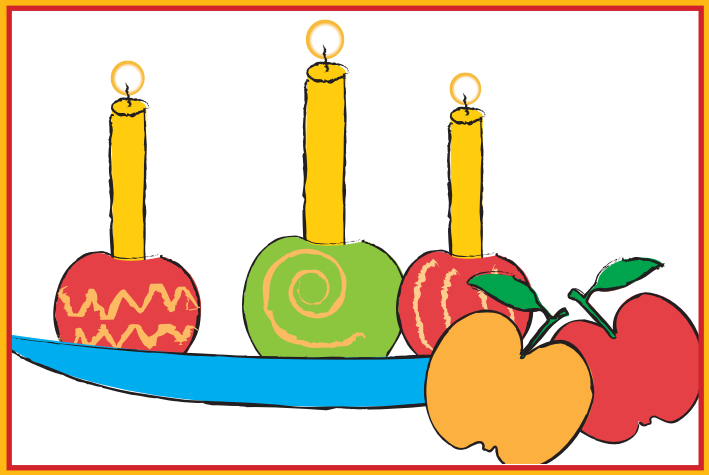
1. Χρησιμοποιώντας έναν εκπυρηνωτήρα (όργανο αφαίρεσης ψίχας) κάνε μία τρύπα στη μέση του μήλου, τόσο πλατειά όσο και το κερί σου. Η τρύπα αυτή πρέπει να είναι από πάνω προς τα κάτω και να φτάνει έως τη μέση περίπου του μήλου. Ζήτα βοήθεια από κάποιον μεγάλο! Κάνε την τρύπα όσο γίνεται πιο ευθεία και αφαίρεσε τα κομμάτια ψίχας του μήλου.
2. Βάλε το κερί στην τρύπα, έτσι ώστε να κάθεται εφαρμοστά και σταθερά. Εάν η τρύπα είναι πολύ μεγάλη για το κερί, τύλιξε λίγο κερωμένο χαρτί τριγύρω από το κάτω μέρος του κεριού.
3. Στόλισε τα μήλα χαράζοντας με προσοχή διάφορα σχέδια στη φλούδα τους με τη μύτη του αποφλοιωτή πατάτας (άλειψε τα σχέδια με χυμό λεμόνι, έτσι ώστε να αποφύγεις να γίνουν καφέ).
4. Τοποθέτησε τα κηροπήγια σου σε κυκλική μορφή, πάνω σε ένα πιάτο ή σε μία επιφάνεια κοψίματος και βάλε τα πάνω στο τραπέζι.

Να ζητάς πάντα από κάποιον μεγάλο να σου ανάψει τα κεριά.









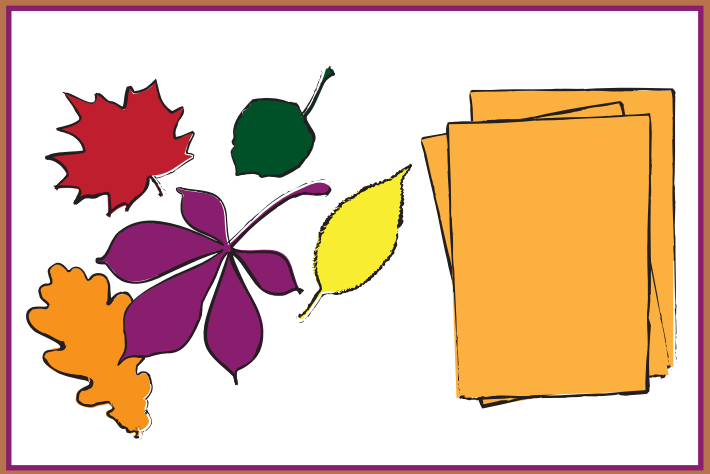
ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ

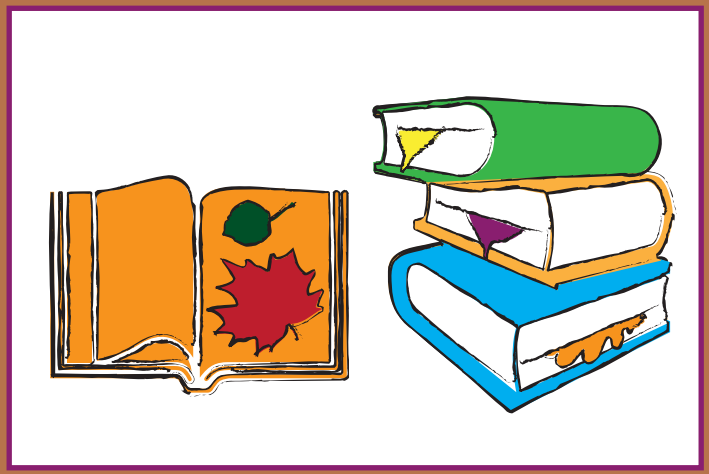
Το παιχνίδι των φθινοπωρινών αναμνήσεων

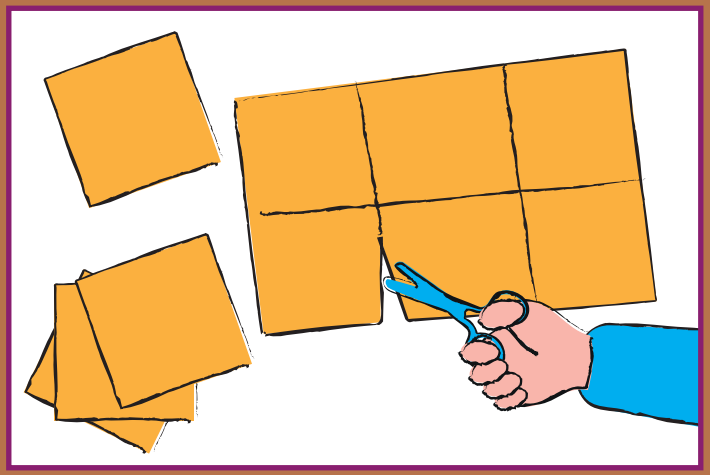
Τα φύλλα άρχισαν να αλλάζουν χρώμα και σύντομα τα γυμνά δέντρα θα μας θυμίζουν καθημερινά ότι βρισκόμαστε στο Χειμώνα. Αυτό είναι ένα χαρούμενο και απλό παιχνίδι που μπορείς να παίξεις με τους φίλους σου για να δοκιμάσεις τις ικανότητες της μνήμης σου αλλά και για να κρατήσεις ζωντανή μέσα σου την ανάμνηση αυτής της μαγικής εποχής, για τους κρύους μήνες που έρχονται.

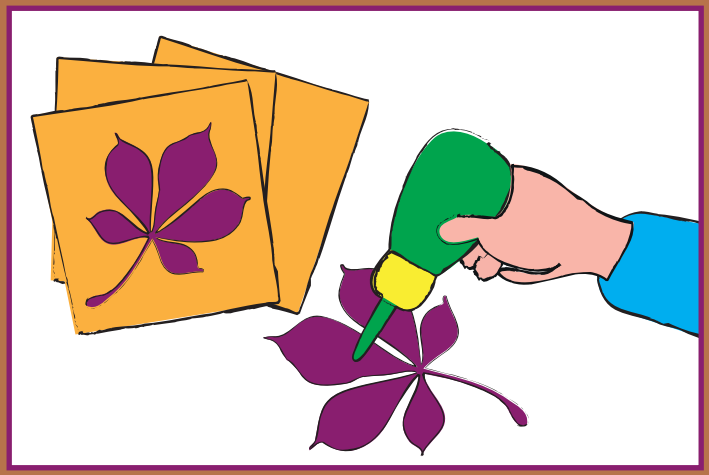
Θα χρειαστείς:
10 χαρτονένιες κάρτες ίδιου μεγέθους · Δύο βαριά βιβλία · Κερωμένο χαρτί και κόλλα

1. Μάζεψε πολλά και διαφορετικά φύλλα από έξω. Διάλεξε τουλάχιστον πέντε ζευγάρια φύλλων – π. χ. δύο φύλλα καστανιάς, δύο φύλλα βελανιδιάς κλπ.
2. Ξέρανε τα φύλλα βάζοντάς τα μεταξύ δύο κομματιών κερωμένου χαρτιού και τοποθετώντας ένα βαρύ βιβλίο από πάνω τους. Άφησε τα έτσι για 7 με 10 μέρες.
3. Όταν ξεραθούν εντελώς τα φύλλα, πάρε τις κάρτες από χαρτόνι και με προσοχή κόλλα τους πάνω τα φύλλα, ένα για κάθε κάρτα.
4. Κάλεσε τους φίλους σου να έρθουν για να παίξετε μαζί το παιχνίδι της μνήμης (memory)!









ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ

Η παράσταση αρχίζει! Οι «Καλαμπόκουκλες» πρωταγωνιστούν!

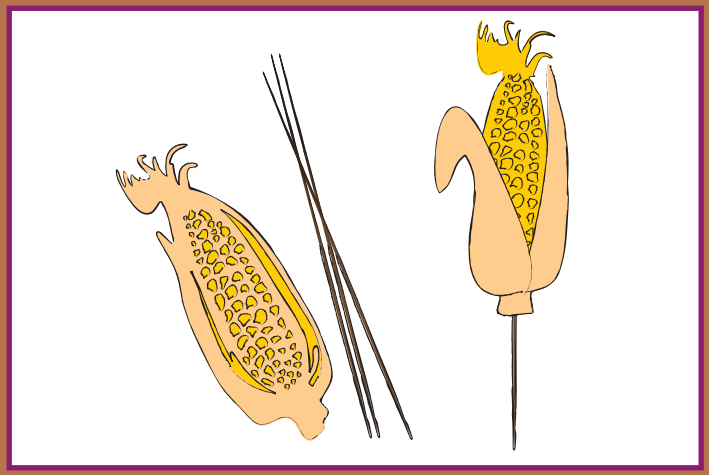
Το Φθινόπωρο είναι η εποχή του βιολογικού καλαμποκιού, ένα σιτηρό γεμάτο βιταμίνες και άλλα ωφέλιμα συστατικά, που σε κάνουν δυνατό. Αλλά το βιολογικό καλαμπόκι δεν είναι καλό μόνο για φάγωμα … μπορείς να δώσεις ζωή σε αυτό το χρυσαφένιο σιτηρό, μετατρέποντας το σε μία κούκλα που θα κλέψει την παράσταση!

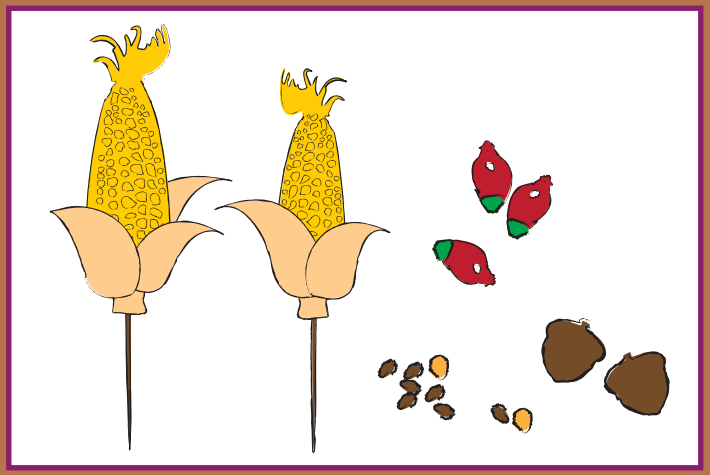
Θα χρειαστείς:
Ένα βιολογικό καλαμπόκι με τη φλούδα του · Ένα ξύλινο καλαμάκι · Τσόχα, χρωματιστά χαρτόνια, μεγάλους σπόρους ή καρύδια · Κόλλα

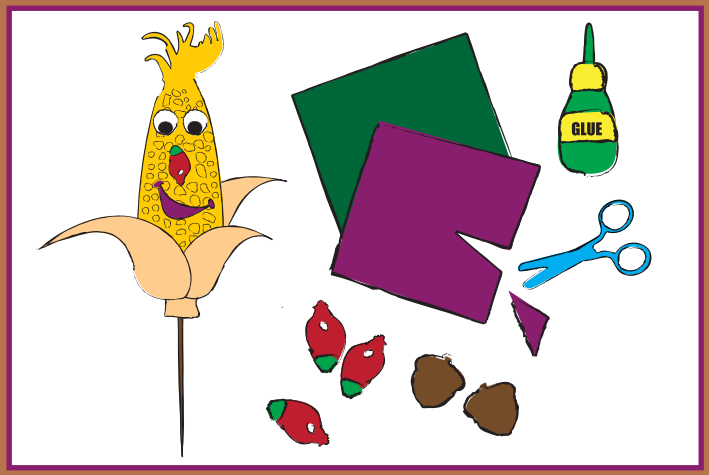
1. Άφησε το καλαμπόκι σε ένα ζεστό μέρος για λίγες μέρες, ώσπου να ξεραθεί.
2. Όταν έχει ξεραθεί, ζήτα από έναν μεγάλο να σε βοηθήσει να διαπεράσετε το καλαμπόκι με το ξυλάκι, τρυπώντας το από την επίπεδη άκρη του.
3. Άφησε τα χνούδια στην καρφωμένη άκρη και με προσοχή άνοιξε τη φλούδα, χωρίς να την ξεκολλήσεις από το καλαμπόκι. Αυτή η φλούδα θα γίνει ο γιακάς της κούκλας σου!
4. Τώρα άσε τη φαντασία σου ελεύθερη! Χρησιμοποίησε το χρωματιστό χαρτόνι, την τσόχα, τους σπόρους, τα καρύδια και την κόλλα για να φτιάξεις τις φάτσες που θέλεις πάνω στο καλαμπόκι σου.

Πες στους φίλους σου να φέρουν και αυτοί τις δικές τους «Καλαμπόκουκλες» και παίξτε κουκλοθέατρο για την οικογένεια σου!

GLUE






GLUE

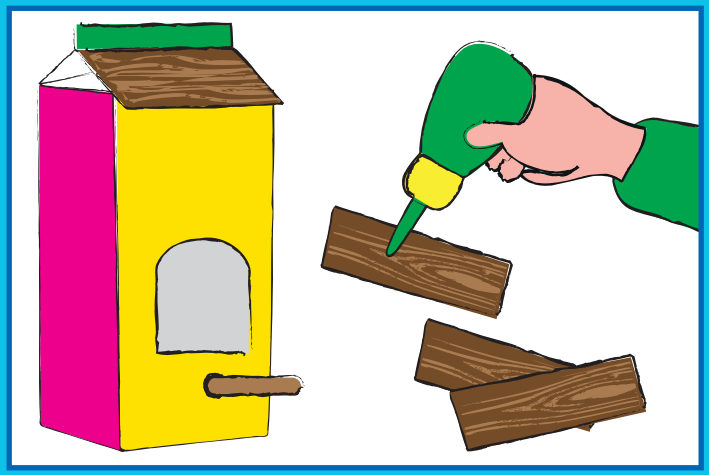
ΧΕΙΜΩΝΑΣ

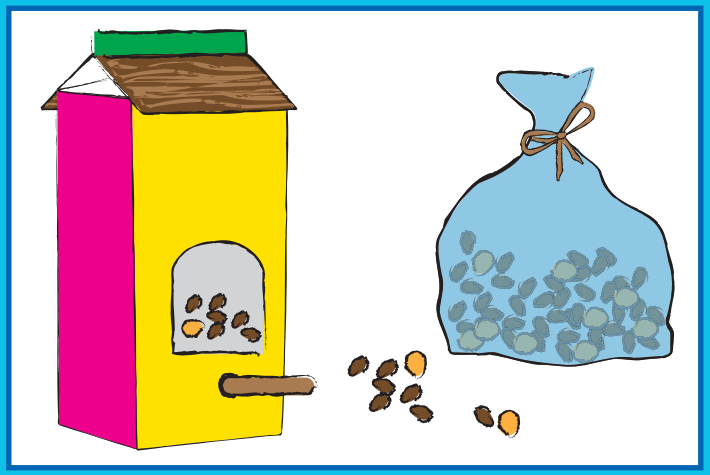
Ένα εστιατόριο βιολογικών τροφών για … πουλιά!

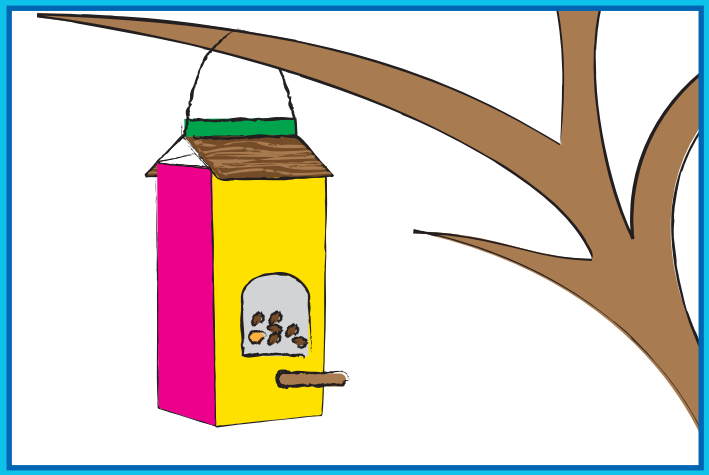
Έξω κάνει κρύο και τα πουλιά στη γειτονιά σου ίσως δυσκολεύονται να βρουν νόστιμα πράγματα για να φάνε. Γιατί να μην ανοίξεις ένα εστιατόριο με βιολογικές τροφές γι' αυτά; Ένα χαρτόκουτο οργανικού γάλακτος μπορεί να μετατραπεί σε ένα μοντέρνο εστιατόριο για πουλιά, όπου αυτά θα έρχονται για να απολαύσουν τα γεύματά τους.

Θα χρειαστείς:
Μία καθαρή χάρτινη συσκευασία βιολογικού γάλακτος · Ψαλίδι και μπογιές · Ρινίσματα ξύλου ή μικρά και επίπεδα κομματάκια ξύλου · Έναν ξύλινο πείρο ή ένα χοντρό και ευθύ κομμάτι ξύλου · Βιολογικούς σπόρους για πουλιά

1. Μπογιάτισε το άδειο κουτί γάλακτος και άφησε το να στεγνώσει. Μετά κόψε «πόρτες» στις δύο αντίθετες πλευρές του κουτιού, περίπου στα μισά του ύψους του.
2. Κόλλησε τα ρινίσματα ή τα κομματάκια ξύλου στην πάνω μεριά του κουτιού, σαν «κεραμίδια» για την οροφή. Για να φτιάξεις την κούνια που θα κάθονται τα πουλάκια απάνω, άνοιξε δύο τρύπες κάτω από τις πόρτες και πέρασε από μέσα τον πείρο ή το ξύλο.
3. Γέμισε το πάτωμα της ταΐστρας με ένα μείγμα σπόρων για πουλιά ή φτιάξε το δικό σου, συνδυάζοντας διάφορους βιολογικούς σπόρους, π. χ. βιολογικούς σπόρους ηλιοτρόπιου και κίτρινου καλαμποκιού.
4. Με τη βοήθεια ενός μεγάλου, κρέμασε την ταΐστρα με ένα σύρμα σε ένα σημείο που να φαίνεται εύκολα, αλλά που να είναι αρκετά μακριά από φράχτες ή δοκάρια, έτσι ώστε να αποφύγουμε επιθέσεις από αρπακτικά.







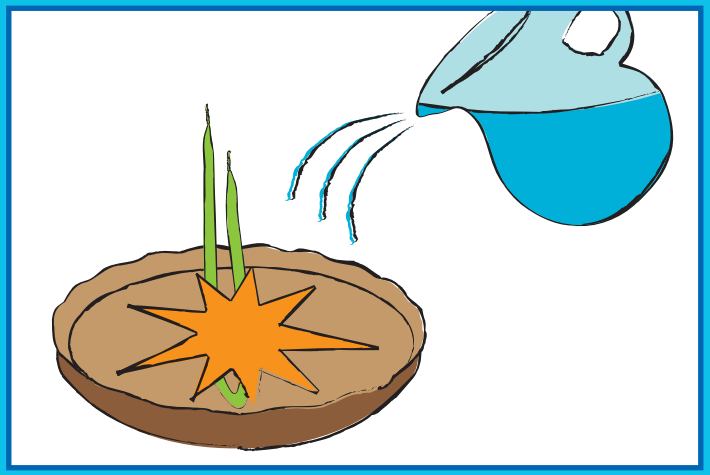
ΧΕΙΜΩΝΑΣ

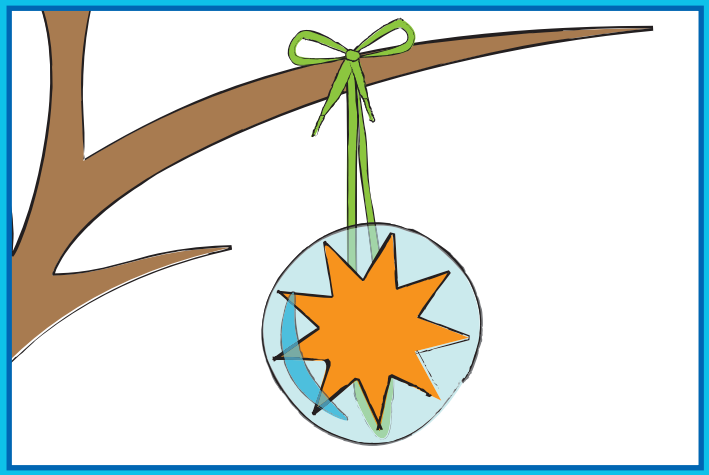
Καταπαγωμένος παγιδευτής ηλίου

Κατά τη διάρκεια των ατελείωτων και παγωμένων χειμωνιάτικων μηνών δεν υπάρχει πιο ωραία περιποίηση για μας από αυτή που μας προσφέρει μία ηλιόλουστη μέρα. Αιχμαλώτισε και κάνε δικές σου τις λαμπερές ακτίνες του ηλίου με αυτόν τον φοβερό παγιδευτή ηλίου!

Θα χρειαστείς:
Ένα κορδόνι παπουτσιού ή ένα σπάγκο · Ένα μπολάκι γλυκού που να μην το χρειάζεστε · Νερό · Ψαλίδι · Βιολογικά πορτοκάλια ή λεμόνια

1. Δίπλωσε το κορδόνι ή το σπάγκο στη μέση και βάλε τις δύο άκρες του κατά μήκος του κέντρου του μπολ, με τη θηλιά να μένει έξω από το μπολ.
2. Καθάρισε με προσοχή τα πορτοκάλια και τα λεμόνια, έτσι ώστε οι φλούδες που θα κόψεις να είναι μεγάλες. Κόψε ένα μεγάλο κύκλο για «ήλιο» και πολλά μακριά τρίγωνα για «ακτίνες».
3. Τοποθέτησε τον «ήλιο» και τις «ακτίνες» στο μπολάκι, με τη χρωματιστή πλευρά να βλέπει προς τα πάνω. Γέμισε προσεκτικά το μπολάκι με νερό, ώσπου να γεμίσει σχεδόν όλο. Βγάλε το μπολ έξω (αν κάνει αρκετό κρύο) ή στον καταψύκτη σου.
4. Όταν θα έχει παγώσει, βγάλε τον πάγο από το μπολάκι και ζήτα από έναν μεγάλο να στο κρεμάσει σε ένα χαμηλό κλαδί, από όπου θα παγιδεύει τον ήλιο!





KF-78-09-662-EL-C

www.organic-farming.europa.eu

ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΩ ΤΗ ΦΥΣΗ, ΖΩ ΚΑΛΑ!

ISBN 978-92-79-11781-7