

PRIDAJTE SA KU KAMPANI ZA RASTÚCE RASTLINY

RADŠEJ POTREBNÍ AKO SPOTREBNÍ

PRINÁŠAME ÚLOHY 5. KOLA SÚŤAŽE PRE ECO DETEKTÍVOV



Pod vedením prírody nemôžeme nijako pochybiť

MARCUS TULLIUS CICERO

Aj tento týždeň sme si pre vás pripravili ECO úlohy.

**Nezabúdajte,
že sa už pomaly blížíme do finále súťaže
a už teraz máme pre vás pripravené skvelé ceny!**

tento týždeň v znamení zdravých potravín

BIO a EKO - čo to znamená?

Za označením BIO či EKO sa ukrýva označenie pre biopotraviny pochádzajúce z ekologického poľnohospodárstva.

Rozlíšiť ekologicky vyprodukované potraviny od konvenčných nie je veľký problém, stačí si všímať balenie.

Oficiálne certifikované biopotraviny musia mať na obale takzvané eko-oko , teda logo slovenského eko-poľnohospodárstva.

Nesmie chýbať nápis: Vyprodukované v ekologickom poľnohospodárstve.

Kto by sa nechcel stravovať zdravo? Nejedného záujemcu však odradí vyššia cena biopotravín. V priemere sú drahšie o 20 – 40%, ale zdravie nie je lacná záležitosť.

Je lepšie konzumovať drahšie potraviny a byť zdraví ako neskôr dostať rakovinu, vysoký tlak a iné život ohrozujúce choroby spôsobené konzumovaním dnešných potravín a platiť nemalé peniaze na doktorov a lieky. Cena biopotravín zodpovedá ich prirodzenému pôvodu, kvalite a ohľadu na životné prostredie.

Nezabudnite, že do konca súťaže už zostáva iba jedno kolo!

Aj v prípade, že ste sa doteraz nezapojili, stále ešte máte možnosť.

Stačí splniť najmenej 4 úlohy a poslať nám ich riešenia (aj dodatočne).

Úlohy 5. kola súťaže nám pošlite do 15. júna (spolu s úlohami, ktoré budú vyhlásené v 6.kole súťaže).



Výhody biopotravín:

- sú vyrobené z produktov kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva,
- pri ich pestovaní sa nesmú používať umelé hnojivá, škodlivé chemické postreky či geneticky modifikované organizmy,
- hnojí sa maštalným hnojom a kompostom,
- zvieratá nie sú týrané, dostávajú prirodzenú potravu, majú voľný výbeh; rastové hormóny a antibiotiká sú zakázané,
- pri spracovaní biosurovín sa nevyužívajú škodlivé éčka, chemické farbivá a ochucovadlá, umelé sladidlá a konzervačné látky, syntetické vitamíny, môžu sa pridávať len pozitívne éčka, teda látky, ktoré sa vyskytujú bežne v prírode alebo sú zhotovené z prírodných surovín, napríklad kyselina askorbová (vitamín C), oxid uhličitý, kyselina mliečna a citrónová,
- nie je povolené ani ožarovanie, ani mikrovlnný ohrev,
- syry a mliečne výrobky sa nebalia do hliníkových fólií,
- džemy, nátierky,
- mäso, mlieko, ovocné a zeleninové šťavy sa nebalia do plastov.

Na to, aby sme si zabezpečili zdravé potraviny, nie vždy musíme ísť do obchodu s bioproduktami.

Stačí, aby sme si, hoci, aj na okne alebo balkóne, vypestovali vlastné bio rajčiny, papriky alebo bylinky, ktoré výborne dochutia naše jedlo alebo nápoje.

Kategória 5 – 8 rokov

Vypestujte si vlastnú chutnú pažitku.

Budete si musieť kúpiť balíček so semienkami pažitky.

Ubezpečujeme vás, že pažitka ľahko a takmer vždy úspešne vyklíči či už v byte v záhradke. Ocení piesčitú pôdu obohatenú kompostom, dostatok vlahy a slnečné miesto.

Vysejte ju aspoň 10 centimetrov od seba do hĺbky zhruba 1,3 centimetra. Vyklíči približne za 14 dní.

Splnenie úlohy nám zdokumentujete, tak, že nám pošlete fotografie vašej vyklíčenej pažitky. Čo bude až približne o dva týždne (teda až vtedy, keď vaša pažitka skutočne vyklíči). Alebo nám môžete poslať fotografiu jedla s vypestovanou pažitkou. Napríklad chlebík s maslom a posypaný čerstvou pažitkou.

Mňam! Alebo nám pošlite recept na jedlo s pažitkou. Aj to sa bude počítat 😊.

Kategória 9 – 18 rokov

Na to aby ste splnili 5. úlohu, si budete môcť vybrať z viacerých možností.

Možnosť č.1:

Nášmu zdraviu veľmi prospieva pobyt na čerstvom vzduchu najlepšie spojený s pohybom. Vyberte sa teda na výlet a pošlite nám z neho fotografiu.

Možnosť č.2:

Nazbierajte niekoľko liečivých rastlín alebo rastlín, ktoré sa využívajú v kuchyni (5 -6) - vylisujte si ich). Napíšte nám, aké rastlinky ste našli, aké liečivé účinky majú alebo do akých jedál by sme ich mohli použiť.

Možnosť č.3:

Niektorí z vás sú zasvätení do tajov aranžovania kvetov ☺. Pošlite nám fotografiu kytice alebo kvetinového aranžmánu. Pokojne to môžu byť aj kytica z lúčnych kvietkov.

Možnosť č.4:

Pestuje vaša rodina v záhradke alebo na balkóne vlastné ovocie a/alebo zeleninu? Dajte nám o tom vedieť! Stačí aby ste nám poslali fotografiu.