



Naravoslovni dan: Dobrote iz narave



za učence 6. do 9. razreda OŠ

CŠOD Peca
Breg 13, 2392 Mežica
peca@csod.si



Mežica, 20.4.2020





Pozdravljen-a!

Verjetno si že sit-a regratove solate, ki ti jo vso pomlad pripravlja mama 😊 .

Vabim te na sprehod v naravo, kjer boš nabral-a nekaj rastlin in domače presenetil-a z okusno in zdravo malico iz narave.

Vse rastline iz tvojega današnjega seznama so pogoste po vsej Sloveniji in jim običajno rečemo kar “plevel” 😊.





Pripomočki za delo:

Naravoslovni dan bo danes potekal v dveh delih: v naravi in v kuhinji.

Pripomočki, ki jih boš potreboval -a v naravi:

- seznam zelišč
- vrečke (iz blaga) za zelišča
- vrtne rokavice
- pametni telefon
- športne copate



shutterstock.com · 183021836



Pripomočki, ki jih boš potreboval a v kuhinji:

- desko za rezanje
- manjši nož
- manjšo posodico za mešanje
- ožemalnik za citruse
- električni mešalnik
- sestavine za namaz in smuti



Navodila za delo:

Najprej preveri ali imaš v kuhinji sestavine za namaz in smuti.

Za zeliščni namaz za 4 člane družine boš potreboval-a:

- ✓ 250 g skute
- ✓ 2 jedilni žlici kisle smetane
- ✓ sol in poper po okusu



Za smuti za 4 člane družine boš potreboval-a:

- ✓ 3 sočne pomaranče
- ✓ 2 banani
- ✓ po želji še kakšno drugo sadje (jagode, kivi, ...)



(Če sestavin nimaš, prosi enega od staršev, da jih gre iskat, medtem ko boš na terenu.)

Če so vse sestavine pripravljene, je čas, da pogledaš seznam zelišč, ki jih bo treba najti v naravi.





Navodila za delo:

Za pripravo namaza in smutija boš potreboval-a naslednja zelišča:

- **regačico** (1)
 - **navadno kislico** (2)
 - **lakoto** (3)
 - **rman** (4)
 - **bršljanasto grenkuljico** (5)
 - **ozkolistni trpotec** (6)
- in
- **veliko koprivo**



Skoraj zagotovo si vse te zeli že srečal-a, saj so v naravi zelo pogoste in pogosto jim rečemo kar pleveli. Za vsak primer pa si jih na naslednjih straneh še enkrat **dobro oglej** in preberi kje jih najdeš.

Če boš v dvomih, si pomagaj s pametnim telefonom. Vnesi latinsko ime in poglej več fotografij. Moje fotografije so bile posnete v začetku aprila. Kasneje bodo rastline razrasle, imele bodo cvetove in morda tudi plodove.



Regačica

(Aegopodium podagraria)

- NABIRAMO: od aprila do oktobra
- RASTIŠČE: žive meje, gozdni rob, pogost “plevel” na vrtovih
- UPORABNI DELI RASTLINE: nadzemni deli ves čas rasti, najboljši so mladi listi
- ZANIMIVOST: Rimljani so jo gojili kot zelenjavo.



FOTO: Tine Rožen



Navadna kislica

(Rumex acetosa)

- NABIRAMO: od aprila do oktobra
- RASTIŠČE: travniki, gozdne jase
- UPORABNI DELI RASTLINE: nabiramo mlade liste, odžeja nas grizljanje stebela
- ZANIMIVOST: Bogata je z vitaminoma A in C. Jemo jo v majhnih količinah.



FOTO: Tine Rožen

FOTO: Tine Rožen



Lakota

(*Galium sp.*)

V Sloveniji je veliko vrst lakot: prava (*Galium verum*), navadna (*G. mollugo*), plezajoča lakota (*G. aparine*)... Zgodaj spomladi jih ni mogoče ločiti. Za to tudi ni potrebe-vse so enako uporabne.

- NABIRAMO: od marca do oktobra
- RASTIŠČE: travniki, žive meje, gozdni rob
- UPORABNI DELI RASTLINE: spomladi cela rastlina, kasneje listi, ker je steblo pretrdo
- PREPOZNAVA: listi so vretenčasto razporejeni pri vseh vrstah.
- ZANIMIVOST: Latinsko galium pomeni mleko, ker so jo uporabljali kot sirilo pri pripravi sira.



FOTO: Tine Rožen



Rman

(Achillea millefolium)

- NABIRAMO: od aprila do oktobra
- RASTIŠČE: travniki, ob poteh
- UPORABNI DELI RASTLINE: nadzemni deli ves čas rasti, najboljši so mladi listi
- ZANIMIVOST: Latinsko ime Achillea je dobil po neranljivem junaku Ahilu. Na Kitajskem so posušena stebila uporabljali za napovedovanje prihodnosti.



FOTO: Tine Rožen



FOTO: Tine Rožen



Bršljanasta grenkuljica

(Glechoma hederacea)

- NABIRAMO: od marca do julija
- RASTIŠČE: žive meje, travniki, ob poteh, pogost "plevel" na vrtovih
- UPORABNI DELI RASTLINE: nadzemni deli ves čas rasti

- ZANIMIVOST:

Na Koroškem ji rečemo povojček in je sestavina "r'pičeve župe" – krompirjeve juhe, ki je tradicionalna jed.

**NI GRENKA IN
NI STRUPENA KOT
BRŠLJAN!**



FOTO: Tine Rožen



Ozkolistni trpotec

(Plantago lanceolata)

- NABIRAMO: od marca do oktobra
- RASTIŠČE: travniki, ob poteh
- UPORABNI DELI RASTLINE: nadzemni deli ves čas rasti - danes bomo uporabili njegove suličaste liste
- ZANIMIVOST: Če odtrgamo svež list, ga zmanemo med prsti in pritisnemo na prasko, ranico ali pik žuželke, se ta ranica ne bo vnela, ampak lepo zacelila.

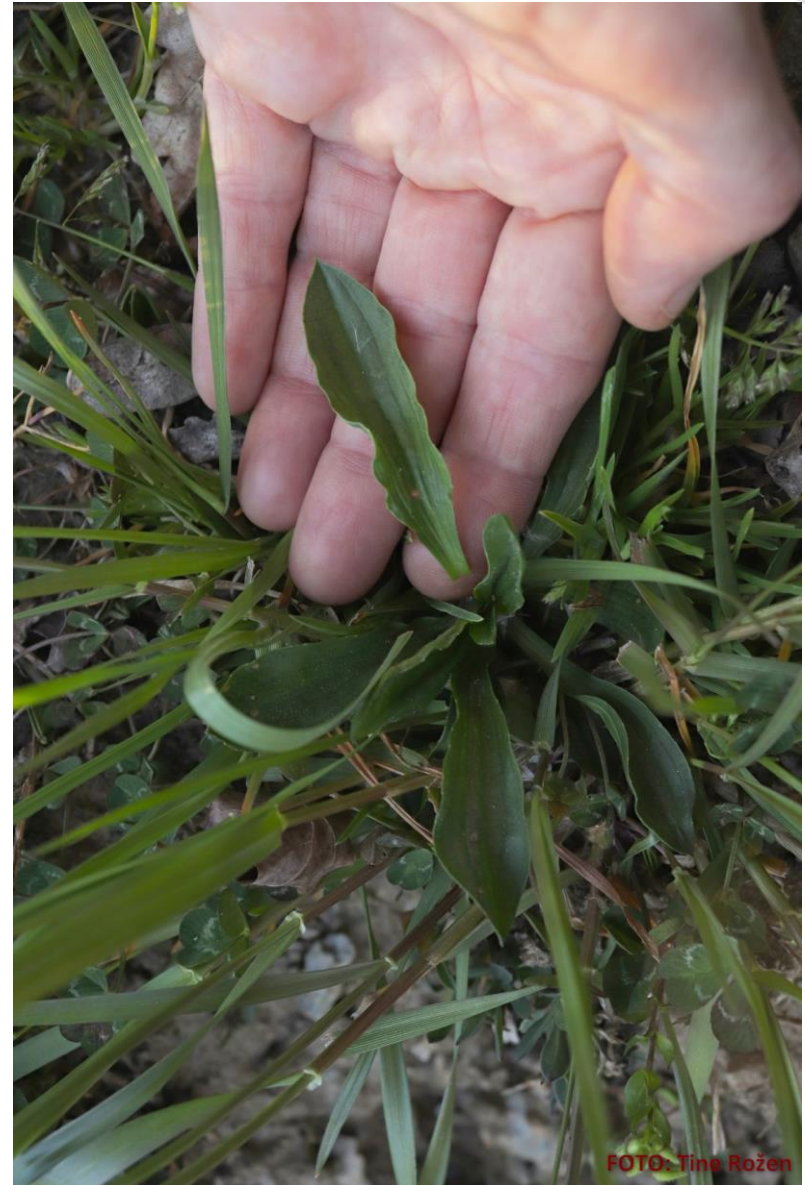


FOTO: Tine Rožen





Velika kopriva

(Urtica dioica)

Velika kopriva je trajnica s podolgovatimi listi za razliko od male kopriva, ki je enoletna rastlina z bolj kroglastimi listi. Navadno iščemo veliko koprivo.

- **NABIRAMO:** od aprila do oktobra
- **RASTIŠČE:** ob poteh, ob zidovih, na robu gozda
- **UPORABNI DELI RASTLINE:** cela rastlina, nabral-a boš vršičke z dvema ali tremi pari listov
- **ZANIMIVOST:** Uporabljali so jo že v starem Egiptu, kjer so jo gojili na vrtovih.

UPORABI ROKAVICE!



FOTO: Tine Rožen



Varnost!

Preden se odpraviš v naravo, poskrbi za varnost:

- Rastlin za prehrano **NIKOLI** ne nabiramo **OB CESTI!**
- Rastlin za prehrano **NIKOLI** ne nabiramo **NA POGNOJENEM TRAVNIKU!**
- Pred odhodom dobro premisli in se posvetuj s starši, kje so primerni tereni za nabiranje užitnih divjih rastlin.
- Nanesi nase **zaščito pred klopi.**
- Nadeni si **zaščitno pokrivalo**, če boš nabiral-a v sončnem dnevu.
- Obuj športne copate ali pohodne čevlje.





Še enkrat preveri ali imaš s seboj:

- seznam rastlin?
- vrečke za rastline?
- vrtno rokavice?
- pametni telefon?
- dobro voljo 😊!

Čim več fotografiraj!



Naberi le toliko rastlin, kot jih potrebuješ: po eno pest vsakega zelišča za namaz in štiri pesti kopriv!

(za količine glej fotografijo na drsnici št.5 in fotografijo na drsnici št.19)

Želim ti veliko veselja v naravi!

Lepo se imej in pazi nase!



V naravi...



Slovenija leži na stiku med alpsko, sredozemsko in celinsko regijo Evrope, zato je njena narava raznolika in lepa. S sistemskim varstvom in izvajanjem številnih aktivnosti želimo zagotoviti, da bi sedanje generacije, ki živijo na tem prostoru, izboljšale svoj odnos do narave in jo posledično ohranjale. Več kot tri četrtine zemljišč je v zasebni lasti, a je vsem dovoljen spoštljiv obisk gozdov, rek, gora in morja ter uporaba poti. Podajanje v naravo na oddih in rekreacijo ima na območju Slovenije dolgo tradicijo, za dober pogled pa skrbi vrsta organizacij.

Obiskovanje narave in uživanje njenih dobroti je vse bolj priljubljeno. Domačin se pridružujejo tuji obiskovalci, prav tako se povečuje ponudba za tiste, ki aktivno preživljajo svoj prosti čas v naravi. Da bi naravo in njene dobrote ohranili za nas in prihodnje rodove, se je treba močno potruditi.

Zapisani kodeks predstavlja usmeritve, ki spoštujejo zakonodajo ter temeljijo na tradiciji in ravnanjih, izoblikovanih skozi čas. Usmeritve so zapisane splošno in poljudno, tako da jih lahko uporabljata vsak.

SPOŠTUJEM NARAVO.

NE PUŠČAM SLEDI.

Odpadke, tudi biološke in še posebej nevarne, odnesem s seboj in odložim v za to namenjene smetnjake ali na urejeno zbirališče. Nikoli jih ne puščam ali odlagam v naravo. Kurim le na ustrezno pripravljanih kurilnicah in ogenj pred odhodom popolnoma pogasim ter pospravim. V času velike požarne ogroženosti upoštevam prepoved in ognja sploh ne začetim.



ZIVALI OPOZARJAM NA SVOJO PRISOTNOST, VENDAR JIH PRI TEM NE VZNEMIRJAM.

Z govorjenjem živali opozarjam na svojo prisotnost, da se lahko umaknejo. Živalim se ne približujem in jih ne hranim. Psa imam pod nadzorom. Ne povzročam nepotrebnega hrupa in spoštujem pravico do miru v naravi.

NARAVO OBISKUJEM, KER JE TO DOBRO ZAME.

Naravo obiskujem, ker je to dobro za moje zdravje in dobro počutje. Obisk narave in rekreacija v njej krepiata telo in duha. Ko sem na obisku v naravi, spoznavam sebe in naravo ter se od nje učim.



PARKIRAM NA PARKIRIŠČIH.

Vozilo ustavljam in parkiram tako, da ne oviram drugih. Tudi če sem trenutno sam, zagotovo prehodnost stranskih vlak in poti ter omogočim parkiranje tudi drugim.

SPOŠTUJEM LOKALNO SKUPNOST.

SPOZNAVAM IN UPOŠTEVAM LOKALNE OBIČAJE.

Pri svojem obisku spoznavam lokalne običaje, jih spoštujem in upoštevam.



SPOZNAVAM IN UPORABLJAM LOKALNA IMENA.

Kulturna krajina, ki jo obiskujem, je rezultat tradicionalne rabe prostora, kar se odraža tudi v imenih krajev in območij. Prispevam k ohranjanju pomenov in razumevanju krajine, tako da jih spoznavam in uporabljam.



KUPUJEM LOKALNO.

Lokalno skupnost podpiram tako, da kupujem lokalne izdelke in uporabljam lokalne storitve. Na tak način pomagam tudi pri ohranjanju krajine in narave.



HODIM PO POTEH.

Po poteh hodim zaradi zmanjšane vpliva na naravo in svoje varnosti. Z motornimi vozili in kolesi se vozim po zanje namenjenih cestah in poteh ter pri tem upoštevam omejitve in prepoved vožnje v naravnem okolju ter na zasebnih zemljiščih.



SEM ZGLLED DRUGIM.

S spoštljivim odnosom do narave, s širjenjem naravovarstvene zavesti in s podporo organizacijam, ki se ukvarjajo z ohranjanjem narave, sem zgled drugim. Ravnam v skladu s pravili in zakoni ohranjanja narave ter o morebitnih kršitvah obvestim pristojne organe.



SPOŠTUJEM DRUGE.

POZDRAVLJAM.

Običaj je, da se v naravi pozdravljamo. Pozdrav je priložnost za komunikacijo z domačini in medsebojno izmenjavo informacij med obiskovalci.



DAJEM PREDNOST ŠIBKEJŠIM.

Na poteh dajem prednost šibkejšim od sebe. V zavetiščih dajem prednost tistim, ki zavetje bolj potrebujejo. V prometu in na večnamenskih poteh ima prednost pešec pred kolesarjem in motornimi vozili, kolesar pred motornimi vozili. Na vodi imajo plavalci in potapljači prednost pred plovili, premikajoče se plovilo se umakne stoječemu, manjše plovilo se umakne večjemu.



NE HODIM PO KMETIJSKIH POVRŠINAH.

Ne hodim po travnikih, njivah, vinogradih, sadovnjakih in blizu čebelnjakov.

IZOGIBAM SE DELOVIŠČEM.

Izogibam se deloviščem na kmetijskih in gozdarskih površinah ter tako poskrbim za varnost sebe in drugih. Na morju ne plujem v bližini ribogojnic, gojilnic školj in ribiških ladij med delom.



SPOŠTUJEM SEBE.

POZNAM SVOJE ZMOŽNOSTI IN JIH UPOŠTEVAM.

Obisk narave načrtujem in prilagam trenutnim vremenskim pogojem, svojemu znanju, zmognostim in sposobnostim. Izvedem ga tako, da bom v njem užival in hkrati spoštoval naravo in njene prebivalce. Poskrbim za svojo varnost in varnost drugih.



SEM USTREZNO OPREMLJEN.

Imam ustrezno obutev, obleko in ostalo opremo za načrtovani obisk narave ter dovolj hrane in pijače z nekaj rezerve.



SKRIBIM ZA VARNOST.

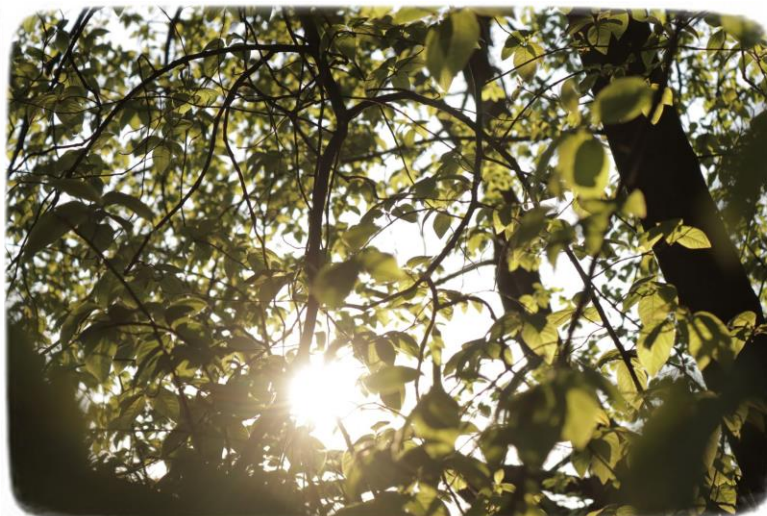
S svojim znanjem, vedenjem in spremljanjem razmer ostalim pomagam po svojih zmognostih, ne da bi ogrozil svojo varnost. V primeru nesreče pokličem 112 in sledim navodilom.



Kodeks so oblikovali in podpisali: Center šolskih in občinskih dejavnosti; ČPPIA Slovenija, društvo za varstvo Alpe; Čebelarstva zveza Slovenije; Društvo za ohranjanje, raziskovanje in trajnostni razvoj Dinarsko; Gozdarski inštitut Slovenije; Javni zavod Triglavski narodni park; Kajakistična zveza Slovenije; Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije; LIFE DOPALP BEAR; Lovska zveza Slovenije; Morigones – slovensko društvo za morske sesalce; Planinska zveza Slovenije; Prirodoslovni muzej Slovenije; Ribiška zveza Slovenije; Slovenski državnih gozdov, d.o.o.; Slovensko odonozolško društvo; Snaga d.o.o.; služba Krajinski park Trnolič; Robnik in Slovenski hribovi; Turistična zveza Slovenije; Umetnostna, Slovenska fundacija za trajnostni razvoj; WWF Adria; Zavod Red Tree Heritage; Zavod Republiškega društva za varstvo narave; Zavod za gozdarstvo Slovenije; Zveza gozdarskih društev Slovenije; Zveza lastnikov gozdov Slovenije; Združenje slovenskih katoliških šolarjev in skavtov; Zveza tabornikov Slovenije.



V naravi...





V kuhinji...

Po prihodu domov si najprej **dobro umij roke!**

Preden se lotiš dela v kuhinji si:

- nadeni predpasnik,
- spni lase, če imaš dolge,
- še enkrat umij roke,
- pripravi pripomočke in sestavine,
- pripravi delovno površino.





V kuhinji...

Postopek priprave - namaz:

1. Zelišča DOBRO operi!
2. Vse razen kopriv drobno seseklajaj.
3. Skuto, kislo smetano in sesekljana zelišča dobro premešaj. Dodaj sol in poper po okusu. S soljo ne pretiravaj ;-)
4. Pusti počivati nekaj minut, da se okusi povežejo.
5. Medtem nareži kruh in pripravi smuti.



FOTO: Tine Rožen



V kuhinji...

Postopek priprave – smuti:

1. Pripravi električni mešalnik.
2. Olupi banani in ju daj v mešalnik.
3. Dodaj oprane koprive.
4. Pomaranče prereži in iz njih iztisni sok.
5. Pomarančni sok zlij k bananam in koprivam.
6. Mešalec pokrij (!) in na največji moči eno minuto melji.
7. Prelij v kozarce.





V kuhinji...

Lepo pripravi mizo in postrezi malico. (Fotografiraj.)



DOBER TEK!

Dela še ni konec. **Potrebno je tudi pospraviti za seboj!**





Uspelo ti je!!!

Pripravil-a si okusno malico in se razgibal-a ter sprostil-a v naravi!
Pa še kuhinjo si pospravil-a za seboj in pomil-a posodo! **Bravo!**

Upam, da si fotografiral-a malico preden ste jo pojedli, da boš učiteljici lahko poslal-a dokaze!



Čas je za nove kulinarične ideje iz narave:

- <https://odprtakuhinja.delo.si/kroznik/krasenje-tort-z-lokalnim-cvetjem-v-jeseni-katja-rebolj/>
- <https://katjarebolj.com/category/recepti/>
- <https://www.220stopinjposevno.com/na-kro381niku/bezgov-sok-enkratna-osvezitev-za-poletne-dni>
- ...



Zaključek:

Učiteljici pošlji kratko “poročilo” naravoslovnega dne:

- nekaj (2-3) fotografij s terena in fotografijo pripravljenega namaza,
- svoje vtise – v petih povedih zapiši, kako si doživel-a naravoslovni dan in kakšni so bili tvoji občutki ob delu.

KONEC





Viri:

- http://www.zgs.si/aktualno/novice/news_article/zavod_za_gozdove_slove_nije_gostil_27_partnerjev_ob_podpisu_kodeksa_obisk_v_naravi_490/index.html
- <https://www.bodieko.si/koprive-za-zdravje>
- <https://www.bodieko.si/ozkolistni-trpotec>
- <https://katjarebolj.com/zdravilni-ucinki-lakote/>
- <https://www.druzina.si/ICD/spletnastran.nsf/all/5E41B776BD4D94FBC125742600441083?OpenDocument>
- <https://www.bodieko.si/navadni-rman>
- Seidel D., Eisenreich W.: Slikovni rastlinski ključ, DZS, Ljubljana 1992
- Fotografije: Tine Rožen, osebni arhiv, clipart

Naravoslovni dan pripravila: mag. Metka Rožen prof. biol., učiteljica CŠOD