

# Ekološki pridelki in izdelki



Dragi mali raziskovalec!

Poleg uravnotežene in ekološke prehrane je za tvoj razvoj pomembno tudi gibanje na svežem zraku. Zato te spodaj čakajo 3 naloge, ki jih boš lahko s pomočjo odrasle osebe rešil v naravi ali na vrtu.

**1. S pomočjo male lopatke izdolbi v zemljo malo luknjo in poišči deževnika. Dobro si ga oglej in ga nariši v spodnji kvadratak.**



Si vedel, da je telo deževnikov od 80 do 90 % sestavljeno iz vode. Na vrtu so nepogrešljivi, saj rahljajo in bogatijo zemljo in tako pomagajo zeliščem, da lažje rastejo.

**2. Na vrtu ali v naravi poišči zelišča. S pomočjo odrasle osebe jih naberi, posuši in pripravi domači zeliščni čaj. Izberi zelišča, ki so pridelana na ekološki način in ki ne rastejo blizu cest.**

Pripravi svojo mešanico po svojem okusu. Predlagamo, da se za mešanico uporabi materina dušica, dobra misel, kamilice, žajbelj, melisa, meta, lipa, bezeg. Seveda pa lahko poljubno dodate v čaj tudi druga zelišča ali dodate tudi posušene maline, robide, jagode...

**3. Katero zelišče je to?**



Čaj iz njega pomaga pri prehladu in vnetem grlu.

ŽAJBELJ



Znana je po nežnem limoninem vonju. Če jo dodamo v vodo, dobimo osvežilno poletno pijačo.

MELISA



Cvetovi so bele ali roza barve. Vsebujejo snovi, ki pospešujejo delovanje imunskega sistema, tako da povečajo odpornost proti gripi in prehladnim obolenjem.

AMERIŠKI  
SLAMNIK

Več informacij o zeliščih najdeš tudi na naših ekoloških kmetijah. Lep zeliščni vrt te čaka na ekološki kmetiji Uranjek »Pri Baronu«, ekološki kmetiji Lenič, ekološki kmetiji Berden in Knajpariji - ekološki kmetiji Premzl.