



ΤΑ ΝΕΑ

ΤΟΥ ΣΠΟΡΟΥ

Διασχολική Εφημερίδα
για την διαφύλαξη των σπόρων
και τη διατήρηση της βιοποικιλότητας



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- Λίγα λόγια για την Περιβαλλοντική Δράση «Υιοθετώ έναν Σπόρο» **_σελ. 2**
- Η αξία της διατήρησης των παραδοσιακών σπόρων **_σελ. 3**
- Πώς να συλλέξουμε τους δικούς μας σπόρους **_σελ. 4**
- Τηλεδιάσκεψη: «Η διατροφική αξία των λαχανικών» **_σελ. 5**
- Η καλλιέργεια της Λούφας **_σελ. 6**
- Η καλλιέργεια του Λούπινου **_σελ. 7**
- Ο λαχανόκηπός μας **_σελ. 8-9**
- Σχολικός Λαχανόκηπος: «Ένα Ζωντανό Μάθημα Ζωής» **_σελ. 10**
- 8 πράγματα που δεν γνωρίζατε για την Ντομάτα **_σελ. 11**
- Μια δροσερή σαλάτα στην τάξη **_σελ. 12**
- Φτιάξε τα δικά σου γλαστράκια! **_σελ. 13**
- Παραμύθι: «Ο Μαγικός Κήπος της Αντίστασης» **_σελ. 14-15**
- Φυτεύοντας παραδοσιακούς σπόρους **_σελ. 16**
- Παρουσίαση των Σχολείων μας **_σελ. 17-20**

Για πληροφορίες σχετικά με την εκπαιδευτική δράση μπορείτε να απευθυνθείτε στα εξής τηλέφωνα:

T: 27210 45177 / T. 6975952212 / T. 6978945648

ή να επικοινωνήσετε μέσω email:

E: a.kotsiras@go.uop.gr / E: topikespoikilies@go.uop.gr / E: schoolsavetheseeds@gmail.com

Λίγα Λόγια για την Περιβαλλοντική Δράση «Υιοθετώ ένα Σπόρο»



από τον Παναγιώτη Μπαλκάμο,
του Δ.Σ. Άριος



Η περιβαλλοντική δράση «Υιοθετώ ένα σπόρο - Συμβάλλω στη διάσωση και ανάδειξη των παραδοσιακών ποικιλιών λαχανικών του τόπου μου» είναι αποτέλεσμα της συνεργασίας της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης του Ν. Μεσσηνίας, με το εργαστήρι εφαρμοσμένης λαχανοκομίας του τμήματος Γεωπονίας του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου.

Σκοπός αυτής της πρωτοβουλίας, εκ μέρους του εργαστηρίου λαχανοκομίας και του επιστημονικού υπεύθυνου καθηγητή κ. Τάσου Κώτσιρα, είναι, η σχολική και η ευρύτερη κοινότητα να προσπαθήσει να εμπλακεί με τέτοιο τρόπο ώστε να αναδείξει τις παραδοσιακές ποικιλίες λαχανικών του τόπου μας, δίνοντας έμφαση στη βιοποικιλότητα και στην αειφορία.

Με τη υποστήριξη του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, οι εκπαιδευτικοί και πρωτίστως οι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία να ενημερωθούν και να εκπαιδευτούν σχετικά με τη σπορά, τη φροντίδα και τη συλλογή των σπόρων των παραδοσιακών ποικιλιών λαχανικών μέσα από τη δημιουργία σχολικών λαχανόκηπων, με απώτερο σκοπό να συνειδητοποιήσουν την σπουδαιότητα της διατήρησης της γεωργικής ποικιλομορφίας και του περιβάλλοντος.

Μέσω της περιβαλλοντικής δράσης «Υιοθετώ ένα σπόρο» και τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες που την συνοδεύουν οι μαθητές δεν θα μάθουν απλώς να φυτεύουν σπόρους, αλλά θα μάθουν να συλλέγουν ιστορίες, παραδόσεις και γεύσεις που αντιπροσωπεύουν την ταυτότητα της περιοχής μας καθώς και άλλων περιοχών της Ελλάδας.

Ακόμα, οι μαθητές, οι εκπαιδευτικοί και η ευρύτερη κοινότητα ενωμένοι στην προσπάθεια αυτή, θα δημιουργήσουν ένα περιβάλλον που θα προάγει την εκπαίδευση και την ενημέρωση σχετικά με τη γεωργία και τη βιοποικιλότητα. Γι' αυτό, η συμμετοχή σας είναι κρίσιμη για να διαδώσουμε το μήνυμα και να εμπνεύσουμε περισσότερους ανθρώπους.

Στο σημείο αυτό θα ήθελα να ευχαριστήσω τον πρόεδρο της επιτροπής παιδείας κ. Ιάκωβο Περρωτή και τον Δήμο Καλαμάτας για την άμεση και ουσιαστική υποστήριξη αυτής της δράσης.

Η αξία διατήρησης των παραδοσιακών σπόρων

από την ΣΤ' τάξη του Δ.Σ. Άριος



Οι παραδοσιακοί σπόροι των φυτών που καλλιεργούμε για την τροφή μας τείνουν να εξαφανιστούν. Οι γεωργοί στράφηκαν στα φυτά- υβρίδια, όπου πρέπει να αγοράζουν κάθε χρόνο φυτάνια για να τα καλλιεργήσουν (μια και αυτά δεν μπορούν να αναπαραχθούν), προσδοκώντας οι καλλιέργειές τους να είναι πιο αποδοτικές. Η διατήρηση όμως όλων των ειδών των φυτών είναι απαραίτητη για την ισορροπία στη φύση, για την υγεία του εδάφους και του ανθρώπου.

Καλλιεργώντας με τους παραδοσιακούς σπόρους μπορούμε να πετύχουμε την αυτάρκεια στη γεωργία, αλλά και την οικονομία. Ο κάθε καλλιεργητής δεν χρειάζεται να αγοράζει κάθε χρόνο σπόρους ή φυτάνια. Μπορεί να τους πολλαπλασιάζει μόνος του. Αυτό έχει μεγάλο όφελος στην οικονομική και διατροφική αυτάρκεια του κάθε πολίτη.

Οι παραδοσιακοί σπόροι είναι κληρονομιά μας από τη φύση, καθώς και από τους προγόνους μας. Δημιουργήθηκαν στο διάβα χιλιάδων χρόνων! Επίσης, οι ντόπιες ποικιλίες έχουν προσαρμοστεί στις ιδιαίτερες κλιματολογικές και γενικότερες περιβαλλοντικές

συνθήκες της κάθε περιοχής. Έτσι είναι πιο ανθεκτικές απέναντι στις ασθένειες, με αποτέλεσμα να χρειάζονται και λιγότερα φυτοφάρμακα. Αυτό έχει μεγάλο όφελος στην υγεία του καταναλωτή και κάνει την καλλιέργεια πιο οικονομική.

Οι ντόπιες ποικιλίες έχουν ασύγκριτα πλεονεκτήματα ως προς τη γεύση και τα αρώματα. Για παράδειγμα μια ντόπια ντομάτα «χοντροκατσαρή», έχει πλούσια αρώματα και ιδιαίτερη γεύση, κάτι που δεν βρίσκεις στις συνηθισμένες ντομάτες του εμπορίου. Το ίδιο συμβαίνει και με άλλες παραδοσιακές ποικιλίες, όπως είναι τα ντοματίνια Σαντορίνης. Αυτές οι γεύσεις και τα αρώματα μας θυμίζουν τα παλιά χρόνια και δε θα πρέπει να τις αφήσουμε να εξαφανιστούν.

Οι παραδοσιακές ποικιλίες μπορούν να έχουν σπουδαία συνεισφορά στην ανάπτυξη του τουρισμού και στη γαστρονομία. Ο κάθε τουρίστας όταν επισκέπτεται έναν τόπο θα ήθελε να γνωρίσει τις παραδοσιακές γεύσεις και τα προϊόντα που παράγονται εκεί. Όλα αυτά συνδέονται με την πολιτιστική κληρονομιά του τόπου αυτού.

Το να διατηρηθούν οι παραδοσιακοί σπόροι, οι οποίοι δυστυχώς έχουν εξαφανιστεί στο μεγαλύτερό τους ποσοστό, είναι απολύτως απαραίτητο για την διατήρηση της βιοποικιλότητας, δηλαδή των διάφορων ειδών που ανήκουν στη χλωρίδα και την πανίδα. Η εξαφάνιση πολλών ειδών φυτών έχει σαν αποτέλεσμα την υποβάθμιση του εδάφους, πράγμα που ενισχύει την τάση του για ερημοποίηση.

Γι' αυτούς τους λόγους λοιπόν, αξίζει όλοι μας να συμβάλουμε στην διατήρηση της φυσικής και πολιτιστικής μας κληρονομιάς. Όλοι μας μπορούμε να βοηθήσουμε! Και γι' αυτό πολλά σχολεία της Μεσσηνίας συμμετέχουμε στο πρόγραμμα «υιοθετώ ένα σπόρο» όπου σε συνεργασία με το πανεπιστήμιο Πελοποννήσου έχουμε φτιάξει λαχανόκηπους και έχουμε φυτέψει παραδοσιακούς σπόρους για να τους πολλαπλασιάσουμε. Ελπίζουμε να τα καταφέρουμε!

Πώς να συλλέξουμε τους δικούς μας σπόρους

από την Ιωάννα Παπαμιχαλοπούλου,
του 21^{ου} Δ.Σ. Καλαμάτας



Η συλλογή σπόρων είναι δημιουργική διαδικασία. Η μητέρα μου διατηρεί σπόρους από το 1960. Γνωρίζει τη διαδικασία και μας δίνει τις δικές της οδηγίες και συμβουλές!

Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι για να διατηρήσει κανείς τις αγαπημένες του ποικιλίες.

Βασικά βήματα:

1. Συλλέγουμε σπόρο από τα πιο αντιπροσωπευτικά φυτά της ποικιλίας, τα πιο εμφανίσιμα, υγιή και τα πιο παραγωγικά, τα οποία είναι καλό να τα σημαδεύουμε με μια κορδέλα.
2. Προσπαθούμε να συλλέγουμε σπόρο από όσο το δυνατόν μεγαλύτερο αριθμό φυτών μιας ποικιλίας.
3. Βασικό είναι όταν σπέρνουμε μια ποικιλία να κρατάμε στην άκρη μια μικρή ποσότητα από το σπόρο για την περίπτωση που η καλλιέργεια μας καταστραφεί για οποιονδήποτε λόγο (π.χ. να μας σιμπήσουν τους σπόρους τα πουλιά).

Για να διατηρήσουμε π.χ. σπόρους ντομάτας: Εντοπίζουμε εμφανίσιμες και γερές ντομάτες πάνω στα φυτά. Αφήνουμε να ωριμάσουν πάνω στο φυτό. Τις κόβουμε και τις στύβουμε μέσα σε σουρωτήρι για να φύγουν τα υγρά και να κρατήσουμε τους σπόρους. Ξεπλένουμε με νερό. Αν τις βάλουμε σε δοχείο με νερό, όποιος σπόρος είναι κούφιος, επιπλέει. Αυτούς τους σπόρους τους πετάμε. Τους υπόλοιπους που κατακάθονται, τους στραγγίζουμε, τους απλώνουμε σε λαδόκολλα και τους αφήνουμε να στεγνώσουν και να ξεραθούν. Τους διατηρούμε σε βάζα γυάλινα και καλό είναι να σημειώνουμε με ετικέτα την ποικιλία και την ημερομηνία συλλογής. Μπορούμε να τους διατηρήσουμε σε σκιερό και ξηρό μέρος (χωρίς υγρασία) για 2-3 χρόνια. Είναι καλύτερο να συλλέγουμε κάθε χρόνο τους σπόρους για να τους ανανεώνουμε.

Για τους σπόρους π.χ. του πεπονιού θα πρέπει να τους βάλουμε σε δοχείο με νερό για μια μέρα, γιατί στην αρχή όλοι θα μείνουν στην επιφάνεια. Σταδιακά θα πηγαίνουν στον πάτο του βάζου οι ώριμοι σπόροι. Πετάμε όλους όσους παραμένουν στην επιφάνεια. Στραγγίζουμε τους υπόλοιπους και τους στεγνώνουμε σε λαδόκολλα. Τους αφήνουμε τουλάχιστον μια βδομάδα να στεγνώσουν και μετά τους τοποθετούμε σε γυάλινα βάζα.

Σημαντικό επίσης είναι να καταλάβουμε πως δεν κρατάμε σπόρο από μια ντομάτα που αγοράζουμε όσο γινωμένη και να είναι, γιατί δεν έχει ωριμάσει πάνω στη «μάνα», στο φυτό. Επίσης δε γνωρίζουμε την ποικιλία και συνήθως δε φυτρώνει ο σπόρος την επόμενη χρονιά. Πρέπει να είμαστε σίγουροι ότι είναι παραδοσιακή ποικιλία.

Επίσης σημαντικό είναι να μη φυτεύουμε δίπλα δίπλα διαφορετικές ποικιλίες, γιατί με τη γονιμοποίηση θα χάσουμε τις αρχικές ποικιλίες. Όσοι θέλουν να διατηρήσουν τον σπόρο της ποικιλίας τους δανείζουν και στους γείτονές τους τον σπόρο για να μην αλλάξει από τις άλλες ποικιλίες.



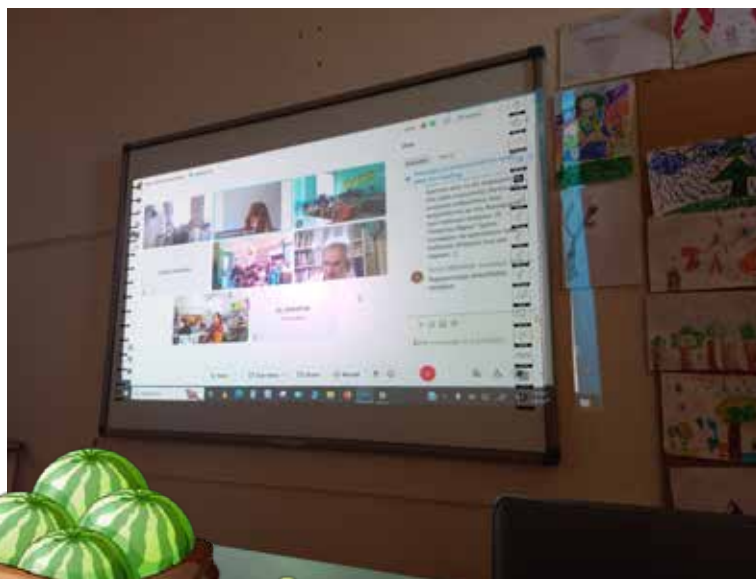
Τηλεδιάσκεψη: «Η διατροφική αξία των λαχανικών»



Την Τετάρτη 29/5/2024, τα σχολεία που συμμετέχουν στην εθελοντική περιβαλλοντική δράση «Υιοθετώ ένα σπόρο» είχαν την ευκαιρία να συμμετέχουν σε μια εξαιρετική τηλεδιάσκεψη με τη διατροφολόγο κα Ιωάννα Μανδηλάρη, τον καθηγητή Γεωπονίας του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου κ. Αναστάσιο Κώτσιρα και τη σύμβουλο εκπαίδευσης κα Αικατερίνη Καλύβα με θέμα: «Η διατροφική αξία των λαχανικών».



Ο κ. Κώτσιρας με απλό και κατανοητό τρόπο εξήγησε στους μαθητές και στους εκπαιδευτικούς την σπουδαία σημασία της καλλιέργειας και συλλογής παραδοσιακών σπόρων ενώ η κα Μανδηλάρη μας εξήγησε τη σημασία της ισορροπημένης διατροφής και μας ανέφερε ότι η καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών είναι απαραίτητη για την καλή λειτουργία του οργανισμού.



Η καλλιέργεια της «Λούφας»

από το 21^ο Δημοτικό Σχολείο Καλαμάτας

Η λούφα είναι ένα αναρριχώμενο φυτό, ένα είδος κολοκύθας που το φύλλωμά του θυμίζει αγγουριά κι ο καρπός του μοιάζει με αγγούρι.

Η σπορά γίνεται την άνοιξη. Δένει τους καρπούς του το καλοκαίρι.

Όσο είναι πράσινος ο καρπός δεν τον κόβουμε. Αφήνουμε να ξεραθεί πάνω στο φυτό. Περίπου στα τέλη Νοέμβρη κι αφού έχει ξεραθεί, το κόβουμε κι αφαιρούμε τη φλούδα του.

Μένει εσωτερικά το γνωστό φυτικό σφουγγάρι λούφα που χρειάζεται να το καθαρίσουμε για να χρησιμοποιηθεί. Αφαιρούμε τους σπόρους που βρίσκονται στο εσωτερικό του.

Στη συνέχεια, βάζουμε το σφουγγάρι σε μια λεκάνη με νερό κι απορρυπαντικό κι αφήνουμε τουλάχιστον μια μέρα να μαλακώσει. Το τρίβουμε πολύ καλά για να καθαρίσει. Το ξεπλένουμε κι είναι έτοιμο να χρησιμοποιηθεί.



«Λούπινα» καρπός, καλλιέργεια, προετοιμασία για κατανάλωση

από το 21^ο Δημοτικό Σχολείο Καλαμάτας

Τα λούπινα είναι καρπός του φυτού Λούπινο που ανήκει στην οικογένεια των ψυχανθών. Είναι θάμνος. Ο καρπός είναι στρογγυλός και περιέχεται σε λοβούς σαν αυτούς του φασολιού, του αρακά κ.λπ.

Φυτεύεται το φθινόπωρο με τα πρωτοβρόχια. Δε χρειάζεται κάτι ιδιαίτερο η καλλιέργειά του. Μπορείς να ρίξεις (να πετάξεις) τον σπόρο στο χωράφι χωρίς να ανοίξεις βραγιά. Συλλέγεται ο καρπός τον Ιούνιο, αφού ξεραθεί πάνω στο φυτό. Αφού κόψουμε τους λοβούς από το φυτό, τους βάζουμε πάνω σε πανί και τους χτυπάμε ν' ανοίξουν και να πάρουμε τον καρπό.

Για να καταναλώσουμε τον καρπό, πρέπει να τον βράσουμε για μισή ώρα τουλάχιστον. Στη συνέχεια, στραγγίζουμε το νερό και βάζουμε τα λούπινα σε δοχεία με θαλασσινό νερό (το οποίο αλλάζουμε 2 φορές την ημέρα) για δύο εβδομάδες τουλάχιστον (Δοκιμάζουμε να έχουν ξεπικρίσει). Έτσι, ξεπικρίζει και μπορεί να καταναλωθεί.

Διατηρείται σε βάζα στο ψυγείο τουλάχιστον για ένα μήνα. Μπορούμε να τα διατηρήσουμε για όσο χρονικό διάστημα θέλουμε και εκτός ψυγείου αλλά μέσα σε άρμη.



Λούπινο

Η σύνθεση των λούπινων
(ξηρού βάρους)

Διατροφική αξία 100 g

Θερμίδες	371 kcal
Λιπαρά	10 g
Χοληστερόλη	0 mg
Νάτριο	15 mg
Κάλιο	1.013 mg
Υδατάνθρακες	40 g
Φυτικές ίνες	19 g
Πρωτεΐνη	36 g
Βιταμίνη Α	0 IU
Ασβέστιο	176 mg
Σίδηρος	4,4 mg
Βιταμίνη D	0 IU
Βιταμίνη Β6	0,4 mg
Βιταμίνη Β12	0 μg
Μαγνήσιο	198 mg

Μονάδες μέτρησης
μg = micrograms, mg = milligrams
IU = International units

Ιστορικά στοιχεία

Ο Λουκιανός αναφέρει πως ήταν απαραίτητο μέρος των δειπνών της Εκάτης, μιας και οι παλαιότερες ποικιλίες εμφάνιζαν υψηλή περιεκτικότητα σε αλκαλοειδείς ουσίες με ψυχοτρόπες - ηρεμιστικές και παραισθησιογόνες - ιδιότητες, γεγονός που εξηγεί την χορήγηση του καρπού στους επισκέπτες του Νεκρομαντείου του Αχέροντα για να τους προετοιμάσει ώστε να επικοινωνήσουν με τους νεκρούς. Τα σπέρματά τους ήταν ακόμη γνωστή τροφή των Κυνικών Φιλοσόφων και δίνονταν ως τράγημα (επιδόρπια) στα συμπόσια.

Διατροφικά στοιχεία

Έχει πρωτεΐνη υψηλής θρεπτικής αξίας, είναι πλούσιο σε αμινοξέα και αντιοξειδωτικά, χαμηλό σε λίπη και δεν περιέχει γλουτένη. Τα λούπινα είναι πλούσια σε ανόργανα άλατα όπως είναι το ασβέστιο, ο φωσφόρος, ο σίδηρος, το κάλιο, αλλά και ουσίες όπως είναι η βιταμίνη C, η θειαμίνη, η ριβοφλαβίνη, κ.λπ.



Ο λαχανόκηπός μας

από το Δ.Σ. Άριος

Στα πλαίσια της εθελοντικής εκπαιδευτικής δράσης: «Υιοθετώ ένα σπόρο - Συμβάλλω στη διάσωση και ανάδειξη των παραδοσιακών ποικιλιών λαχανικών του τόπου μου» που διοργανώνεται από το Εργαστήριο Εφαρμοσμένης Λαχανοκομίας του Τμήματος Γεωπονίας του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, το σχολείο μας δημιούργησε το δικό του λαχανόκηπο με συμμετέχοντες όλους τους μαθητές και εκπαιδευτικούς του σχολείου μας!

Ευχαριστούμε ολόθερμα την κ. Σταυρούλα Τσορώνη, κάτοικου Άριος για την παραχώρηση του κτήματος!

Επίσης, οι μαθητές όλων των τάξεων επισκεπτόμασταν τον λαχανόκηπο του σχολείου μας πολύ τακτικά και φυτεύαμε κρεμμύδια, σπανάκια, ραδίκια, μπρόκολα, κουνουπίδια, λάχανα και αρωματικά φυτά όπως λεβάντες, θυμάρι και ρίγανη.





Μάλιστα, εργαστήκαμε όλοι τόσο σκληρά και το αποτέλεσμα ήταν τόσο ικανοποιητικό, ώστε αποφασίσαμε να πάμε την ενασχόληση μας με τα φυτά και τους σπόρους ακόμη ένα βήμα πιο πέρα.

Έτσι, με την βοήθεια και την καθοδήγηση του διευθυντή μας, κ. Βαγγέλη φτιάξαμε ένα υπέροχο μίνι θερμοκήπιο!

Τέλος, την Τρίτη 16 Απριλίου, στα πλαίσια αυτής της εκπαιδευτικής μας δράσης και με πρωτοβουλία του δασκάλου μας, κυρίου Πάνου, επισκεφτήκαμε το τμήμα Γεωπονίας του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου και φιλοξενηθήκαμε στο Εργαστήριο Εφαρμοσμένης Λαχανοκομίας.

Ο αναπληρωτής καθηγητής Αναστάσιος Κώτσιρας, υπεύθυνος του εργαστηρίου, μας εξήγησε τη σημασία των λιπασμάτων για την παραγωγή των φυτών και μας έδωσε σπορόφυτα, τα οποία φυτέψαμε οι ίδιοι στον λαχανοκήπό μας, αφού τον διαμορφώσαμε κατάλληλα.



Σχολικός Λαχανόκηπος: Ένα Ζωντανό Μάθημα Ζωής

από το 12^ο Δημοτικό Σχολείο Καλαμάτας



Στο 12^ο Δημοτικό Σχολείο Καλαμάτας, η δημιουργία και η καλλιέργεια ενός σχολικού λαχανόκηπου δεν είναι απλώς ένα πρόγραμμα, αλλά μια μοναδική εμπειρία μάθησης που συνδυάζει τη γνώση με την πράξη.

Ο λαχανόκηπος μας είναι ένα ζωντανό εργαστήριο όπου οι μαθητές ανακαλύπτουν την αξία της γης και της καλλιέργειας.

Καλλιεργούμε διάφορα λαχανικά όπως ντομάτες, αγγούρια, μαρούλια, πιπεριές και μελιτζάνες.

Οι μαθητές συμμετέχουν ενεργά σε όλες τις φάσεις της καλλιέργειας, από τη σπορά μέχρι τη συγκομιδή. Με αυτόν τον τρόπο, κατανοούν τη διαδικασία της ανάπτυξης των φυτών και την αξία της φροντίδας τους.

Μέσα από την πρακτική ενασχόληση, οι μαθητές μαθαίνουν για την οικολογία, τη βιοποικιλότητα και τη βιωσιμότητα. Η εργασία στον λαχανόκηπο απαιτεί συνεργασία και ομαδικό πνεύμα, ενισχύοντας τις κοινωνικές δεξιότητες των παιδιών. Οι μαθητές κατανοούν τη σημασία της υγιεινής διατροφής και μαθαίνουν να εκτιμούν τα φρέσκα, βιολογικά προϊόντα.

Οι στόχοι μας είναι αρκετά φιλόδοξοι. Σκοπεύουμε με τη νέα σχολική χρονιά να επεκτείνουμε τον λαχανόκηπο, να εισάγουμε νέες καλλιέργειες και να εμπλουτίσουμε το εκπαιδευτικό μας πρόγραμμα με περισσότερες δράσεις βιώσιμης ανάπτυξης και περιβαλλοντικής διαχείρισης.

Ο σχολικός λαχανόκηπος δεν είναι απλά ένας χώρος καλλιέργειας λαχανικών. Είναι ένας χώρος όπου οι μαθητές αναπτύσσουν δεξιότητες, μαθαίνουν να εκτιμούν τη φύση και να επιλέγουν έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής. Με κάθε φυτό που μεγαλώνει, μεγαλώνει η γνώση και η κατανόηση των παιδιών για τον κόσμο γύρω τους.





8 πράγματα που δεν γνωρίζατε για την ντομάτα

Οι ντομάτες προέρχονται από τη Νότια Αμερική (Περού) και εξαπλώθηκαν στην Ευρώπη μέσω των Ισπανών κατά τη διάρκεια του 16ου αιώνα. Οι πρώτοι που άρχισαν συστηματικά να καλλιεργούν ντομάτες είναι κατά πάσα πιθανότητα οι Μεξικάνοι.



Σήμερα, μπορούμε να βρούμε ντομάτες σχεδόν παντού στον κόσμο, ωστόσο οι σημαντικότεροι παραγωγοί ντομάτας είναι:

- ▶ Κίνα
- ▶ Ευρωπαϊκή Ένωση
- ▶ Ινδία
- ▶ ΗΠΑ
- ▶ Τουρκία

Στην Ελλάδα, η ντομάτα καλλιεργείται σε πολύ μεγάλη κλίμακα. Κύριες ντοματοπαραγωγικές περιοχές είναι η Κρήτη, η Κεντρική Μακεδονία και η Πρέβεζα (κυρίως σε επιτραπέζιες ποικιλίες), ενώ στην ευρύτερη περιοχή της Δυτικής Πελοποννήσου (Ηλεία, Μεσσηνία, Αχαΐα) και λιγότερο στη Θεσσαλία καλλιεργείται κυρίως βιομηχανική ντομάτα. Σε μικρότερη κλίμακα, η ντομάτα καλλιεργείται από χιλιάδες παραγωγούς σε όλα τα μέρη της Ελλάδας, από όπου έχουν προκύψει και παραδοσιακές ποικιλίες (π.χ. Τοματάκι Σαντορίνης).

- Σύμφωνα με το βιβλίο των Ρεκόρ Guinness, η μεγαλύτερη ντομάτα καταγράφηκε το 1986 στην Οκλαχόμα και ζύγιζε 3,5 κιλά.
- Η ντομάτα μπορεί να αυξάνει ελαφρώς το βάρος της ακόμα και μετά τη συγκομιδή.
- Παγκοσμίως καλλιεργούνται περίπου 9.000 ποικιλίες ντομάτας.
- Φημολογείται ότι οι πρώτοι που καλλιέργησαν συστηματικά ντομάτες είναι οι Μεξικάνοι.
- Οι Ισπανοί ήταν αυτοί που διέδωσαν την καλλιέργεια στην Ευρώπη κατά το 16^ο αιώνα.
- Οι πρώτες ντομάτες στην Ευρώπη πιστεύεται ότι είχαν κίτρινο χρώμα.
- Οι μαγειρεμένες ντομάτες παρέχουν στον οργανισμό περισσότερο λυκοπένιο από ότι οι ωμές.
- Το Flavr Savr (γνωστό και ως CGN-89564-2), μια γενετικά τροποποιημένη ντομάτα, ήταν το πρώτο εμπορικά καλλιεργούμενο γενετικά τροποποιημένο τρόφιμο που του χορηγήθηκε άδεια για ανθρώπινη κατανάλωση.

Το επιστημονικό όνομα της ντομάτας είναι *Solanum lycopersicum* και είναι μέλος της οικογένειας *Solanaceae*. Αυτή η οικογένεια περιλαμβάνει επίσης άλλα γνωστά λαχανικά όπως πατάτες, πιπεριές και πολλά άλλα. Πρόκειται για πολυετές φυτό, αν και σχεδόν όλοι παραγωγοί το αντιμετωπίζουν ως ετήσιο.

Μια δροσερή σαλάτα στην τάξη

από το Δ.Σ. Αρφαρών - Τμήμα: Α1

Υλικά

- ✓ Ντομάτες
- ✓ Αγγούρια
- ✓ Πιπεριά
- ✓ Καρότο
- ✓ Λάδι
- ✓ Ρίγανη
- ✓ Αλάτι

Εκτέλεση

1. Πλένουμε καλά τα λαχανικά μας.
2. Κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια τις ντομάτες και τα αγγούρια.
3. Κόβουμε σε μικρά κυβάκια την πιπεριά.
4. Τρίβουμε στον τρίφτη ένα καρότο.
5. Ρίχνουμε αλάτι, ρίγανη και λάδι.
6. Συνοδεύουμε με παραδοσιακά λαλάγγια και κριτσίνια.
7. Απολαμβάνουμε τη σαλάτα μας!

Εμείς πάντως την απολαύσαμε!





Φτιάξε τα δικά σου γλαστράκια

από το Δ.Σ. Αρφαρών -
Τμήμα: Α1

Θες να φτιάξεις όμορφα γλαστράκια για τα φυτά σου με υλικά που έχεις στο σπίτι; Αν ναι, σου έχουμε μια υπέροχη κατασκευή με απλά ανακυκλώσιμα υλικά!

Θα χρειαστείς:

- ▶ αλουμινένια κουτιά
- ▶ πλαστικό χρώμα
- ▶ πινέλα
- ▶ μια πρόκα
- ▶ σφυρί
- ▶ στολίδια για τις γλάστρες (κορδέλες, μανταλάκια, γλωσσοπίεστρα κ.λπ.)
- ▶ χώμα
- ▶ φυτά

Οδηγίες:

1. Πλύνε καλά τα κουτιά και άφησέ τα να στεγνώσουν.
2. Βάψτε τα κουτιά γύρω γύρω και άφησέ τα να στεγνώσουν καλά.
3. Με τη βοήθεια μιας πρόκας και ενός σφυριού άνοιξε τρύπες στον πάτο του κουτιού.
4. Στόλισε τα κουτιά όπως θες χρησιμοποιώντας απλά υλικά που έχεις στο σπίτι σου.
5. Γέμισε τα κουτιά με λίγο χώμα και φύτεψε μέσα μικρά φυτά όπως παχύφυτα.

Και μην ξεχνάς να ποτίζεις και να περιποιείσαι τακτικά τα φυτά σου ώστε να σε συντροφεύουν για πολύ καιρό!





Παραμύθι «Ο Μαγικός Κήπος της Αντίστασης»

από το Δ.Σ. Άριος

Μια φορά κι έναν καιρό, σε μια καταπράσινη κοιλάδα γεμάτη λουλούδια και πλούσια δέντρα, υπήρχε ένα μικρό χωριό που ονομαζόταν Ελπίδα.

Στην άκρη του χωριού, κοντά στο δάσος, ζούσε μια οικογένεια: ο πατέρας Νίκος, η μητέρα Ελένη και τα δύο τους παιδιά, ο Πέτρος και η Μαρία. Η οικογένεια αυτή ήταν γνωστή για την καλοσύνη και την αγάπη της προς τη φύση.

Στο κέντρο του χωριού υπήρχε ένας τεράστιος κήπος που φρόντιζε η σοφή και καλοσυνάτη κυρία Ευφροσύνη. Ο κήπος της ήταν γεμάτος με κάθε είδους λαχανικά: καρότα, ντομάτες, σπανάκι, πιπεριές, μπρόκολο και πολλά άλλα. Οι κάτοικοι του χωριού έλεγαν ότι τα λαχανικά της κυρίας Ευφροσύνης είχαν μαγικές ιδιότητες και ότι όσοι τα έτρωγαν ένιωθαν πιο υγιείς και δυνατοί.

Όμως, κάτι ανησυχητικό συνέβαινε στον κήπο της κυρίας Ευφροσύνης τον τελευταίο καιρό. Τα λαχανικά δεν μεγάλωναν όπως παλιά, και τα φύλλα τους μαραίνονταν.

Οι κάτοικοι του χωριού άρχισαν να ανησυχούν και να αναρωτιούνται τι είχε αλλάξει. Ο Πέτρος και η Μαρία, που πάντα αγαπούσαν τον κήπο της κυρίας Ευφροσύνης, αποφάσισαν να την επισκεφθούν και να τη ρωτήσουν τι συνέβαινε. «Κυρία Ευφροσύνη», ρώτησε ο Πέτρος, «Γιατί τα λαχανικά

σας δεν μεγαλώνουν όπως παλιά;»

Η κυρία Ευφροσύνη αναστέναξε και τους εξήγησε, «Έχουν εισαχθεί νέοι υβριδικοί σπόροι στο χωριό μας. Αυτοί οι σπόροι υποσχέθηκαν μεγαλύτερη παραγωγή και αντοχή στις ασθένειες, αλλά φαίνεται πως κάτι δεν πάει καλά».

«Τι είναι οι υβριδικοί σπόροι;» ρώτησε η Μαρία.

«Οι υβριδικοί σπόροι είναι σπόροι που έχουν δημιουργηθεί με τη διασταύρωση διαφορετικών ποικιλιών για να παράγουν φυτά με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά», εξήγησε η κυρία Ευφροσύνη. «Αν και μπορεί να φαίνονται βελτιωμένοι, δεν έχουν την ανθεκτικότητα και την ποιότητα των παραδοσιακών σπόρων».

Τα παιδιά κοίταξαν με περιέργεια την κυρία Ευφροσύνη. «Τι μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε;» ρώτησε ο Πέτρος.

«Υπάρχει μια λύση», είπε η κυρία Ευφροσύνη. «Πρέπει να βρούμε και να καλλιεργήσουμε παραδοσιακούς σπόρους. Αυτοί οι σπόροι έχουν προσαρμοστεί στο περιβάλλον μας εδώ και αιώνες και είναι πιο ανθεκτικοί στις τοπικές συνθήκες και ασθένειες».

Η κυρία Ευφροσύνη τους οδήγησε σε ένα μικρό υπόστεγο πίσω από τον κήπο, όπου φύλαγε ένα κουτί γεμάτο παλιούς, παραδοσιακούς σπόρους. «Αυτοί οι σπόροι έχουν περάσει από γενιά σε γενιά», είπε. «Είναι οι σπόροι των προγόνων μας, και μέσα τους κρύβεται η σοφία και η ανθεκτικότητα των αιώνων».

Τα παιδιά ενθουσιάστηκαν με την ιδέα να χρησιμοποιήσουν

τους παραδοσιακούς σπόρους για να αναζωογονήσουν τον κήπο. «Θέλουμε να βοηθήσουμε!» είπε η Μαρία. Και έτσι, άρχισαν να φυτεύουν τους παραδοσιακούς σπόρους στον κήπο της κυρίας Ευφροσύνης. Με προσοχή και αγάπη, πότιζαν τα φυτά και τα φρόντιζαν καθημερινά. Οι εβδομάδες περνούσαν και τα πρώτα σημάδια ζωής άρχισαν να εμφανίζονται. Τα φυτά μεγάλωναν πιο υγιή και πιο ανθεκτικά από τα υβριδικά.

Μια μέρα, καθώς η οικογένεια και η κυρία Ευφροσύνη καθόντουσαν γύρω από τον κήπο και παρατηρούσαν την πρόοδο των φυτών, ο Πέτρος ρώτησε, «Γιατί οι παραδοσιακοί σπόροι είναι τόσο σημαντικοί;» Η κυρία Ευφροσύνη χαμογέλασε και εξήγησε, «Οι παραδοσιακοί σπόροι είναι αποτέλεσμα φυσικής επιλογής και έχουν προσαρμοστεί στις τοπικές συνθήκες του περιβάλλοντος μας για εκατοντάδες χρόνια. Έχουν αναπτύξει φυσική ανθεκτικότητα στις ασθένειες και στις καιρικές συνθήκες, και αυτό τους καθιστά πιο αξιόπιστους και υγιείς».

Η Μαρία πρόσθεσε, «Και τι γίνεται με τη γεύση;» «Οι παραδοσιακοί σπόροι συχνά παράγουν λαχανικά με καλύτερη γεύση και θρεπτική αξία», είπε η κυρία Ευφροσύνη. «Είναι επίσης πιο βιώσιμοι για το περιβάλλον, καθώς δεν απαιτούν τη χρήση χημικών λιπασμάτων και φυτοφαρμάκων όπως οι υβριδικοί σπόροι».

Τα παιδιά κατάλαβαν πόσο σημαντικό ήταν να διατηρούν τους παραδοσιακούς σπόρους και αποφάσισαν να μοιραστούν αυτή τη γνώση με τους υπόλοιπους κατοίκους του χωριού. Οργάνωσαν μια συνάντηση στην κεντρική πλατεία του χωριού και κάλεσαν όλους τους γείτονες να ακούσουν την ιστορία τους.

Ο Πέτρος και η Μαρία εξήγησαν στους κατοίκους πώς οι παραδοσιακοί σπόροι ήταν πιο ανθεκτικοί, υγιείς και βιώσιμοι. Είπαν επίσης πώς ο κήπος της κυρίας Ευφροσύνης άρχισε να αναζωογονείται χάρη στη χρήση αυτών των σπόρων.

Οι κάτοικοι του χωριού εντυπωσιάστηκαν και αποφάσισαν να υποστηρίξουν την προσπάθεια των παιδιών. Όλοι μαζί ξεκίνησαν να φυτεύουν παραδοσιακούς σπόρους στους δικούς τους κήπους και να μοιράζονται τους σπόρους

με τους γείτονες. Το χωριό άρχισε να γεμίζει ξανά με ζωντανά, υγιή λαχανικά και οι κάτοικοι ένιωθαν πιο υγιείς και δυνατοί από ποτέ.

Καθώς περνούσε ο καιρός, ο κήπος της κυρίας Ευφροσύνης έγινε πρότυπο για το χωριό και οι κάτοικοι άρχισαν να ανταλλάσσουν παραδοσιακούς σπόρους μεταξύ τους. Ο Πέτρος και η Μαρία ένιωθαν περήφανοι για την αλλαγή που είχαν φέρει στο χωριό τους.

Μια μέρα, καθώς καθόντουσαν όλοι μαζί στον κήπο, η κυρία Ευφροσύνη είπε, «Έχετε κάνει θαυμάσια δουλειά. Θέλω να σας πω ένα τελευταίο μυστικό για τους παραδοσιακούς σπόρους».

Τα παιδιά την κοίταξαν με ανυπομονησία.

«Οι παραδοσιακοί σπόροι δεν είναι μόνο καλοί για το σώμα μας και το περιβάλλον μας», είπε η κυρία Ευφροσύνη. «Είναι επίσης σημαντικοί για την πολιτιστική μας κληρονομιά. Κάθε σπόρος φέρει μέσα του την ιστορία και τις παραδόσεις των προγόνων μας. Διατηρώντας αυτούς τους σπόρους, διατηρούμε ζωντανή την πολιτιστική μας ταυτότητα και τη σύνδεσή μας με το παρελθόν».

Τα παιδιά κατάλαβαν πόσο σημαντικό ήταν να διατηρούν τους παραδοσιακούς σπόρους όχι μόνο για την υγεία τους και το περιβάλλον, αλλά και για την πολιτιστική τους κληρονομιά. Υποσχέθηκαν να συνεχίσουν να καλλιεργούν και να διαδίδουν αυτούς τους σπόρους, διδάσκοντας και τις επόμενες γενιές για τη σημασία τους.

Και έτσι, το χωριό της Ελπίδας έγινε ένα πρότυπο βιωσιμότητας, υγείας και πολιτιστικής κληρονομιάς, με τους παραδοσιακούς σπόρους να αποτελούν το θεμέλιο αυτής της αλλαγής.

Ο Πέτρος και η Μαρία έζησαν ευτυχισμένοι, έχοντας μάθει την αξία της φύσης και των παραδόσεων μέσα από τον κήπο της κυρίας Ευφροσύνης.

Και έζησαν αυτοί καλά και εμείς καλύτερα!

A. I.



Φυτεύοντας παραδοσιακούς σπόρους σε αυτοσχέδια ανακυκλώσιμα γλαστράκια



από το Νηπιαγωγείο Μερόπης

Σήμερα αποφασίσαμε να φυτέψουμε τους παραδοσιακούς σπόρους λαχανικών που προμηθευτήκαμε από το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου και την επιστημονική ομάδα του καθηγητή κυρίου Κώτσιρα. Είχαμε φασόλια μαυρομάτικα και πηχιάρικο φασόλι.

Μετρήσαμε τους σπόρους μέσα στα σακουλάκια. Έφταναν για κάθε παιδί. Μετρήσαμε και τα έτοιμα γλαστράκια που είχαμε φέρει στο σχολείο. Ήταν λιγότερα από τα παιδιά.

Σκεφτήκαμε με ποιο τρόπο θα μπορούσαμε να φτιάξουμε γλαστράκια με τα υλικά που υπάρχουν στην τάξη μας. Πήγαμε πίσω από ένα έπιπλο που συγκεντρώνουμε πολλά «άχρηστα» υλικά για κατασκευές. Είχαν περισσέψει αρκετά κουτιά από χυμούς και γάλα. Σκεφτήκαμε να δοκιμάσουμε.

Η κυρία έκοψε τα κουτιά με ένα κοπίδι. Τα πλύνουμε, τα στεγνώσαμε και έπειτα τα βάψαμε με πλαστικές μπογιές και πινέλα που υπάρχουν στο νηπιαγωγείο μας από προηγούμενες κατασκευές. Το αποτέλεσμα ήταν αρκετά καλό. Τα βγάλαμε στον ήλιο και στέγνωσαν αμέσως. Σε μερικά ζωγραφίσαμε στη συνέχεια και λουλουδάκια.

Έπειτα βγήκαμε στην αυλή και αναζητήσαμε αφράτο χώμα για τα γλαστράκια μας. Επειδή δεν είχαμε προμηθευτεί, το «κλέψαμε» από τις ρόδες αυτοκινήτων που είχαμε βάλει λουλούδια πέρσυσι.

Στη συνέχεια πήρε κάθε παιδί το γλαστράκι του και φύτεψε μέσα δύο παραδοσιακούς σπόρους. Τα ποτίσαμε με λίγο νερό. Από σήμερα κάθε παιδί έχει υιοθετήσει το δικό του σπόρο.

Κάθε πρωί θα τα ποτίζουμε και θα παρατηρούμε και θα καταγράφουμε την ανάπτυξη τους σε ειδικό φύλλο που θα φτιάξει η κυρία στον υπολογιστή.

Μόλις τελειώσει η σχολική χρονιά θα πάρουμε το γλαστράκι στην αυλή του σπιτιού μας και θα συνεχίσουμε να το φροντίζουμε για να μεγαλώσει και να μας δώσει πολλά - πολλά φασολάκια!

Περάσαμε πολύ όμορφα σήμερα και η αυλή του σχολείου μας γέμισε γλαστράκια και έγινε πιο αειφορική!



Παρουσίαση των Σχολείων

που συμμετέχουν
στην Περιβαλλοντική Δράση

«Υιοθετώ ένα σπόρο - Συμβάλλω στη διάσωση και ανάδειξη
των παραδοσιακών ποικιλιών λαχανικών του τόπου μου»

20° Νηπιαγωγείο Καλαμάτας

Υπεύθυνοι Δράσης: Ευαγγελία Παπαθανασίου, Ηλίας Βάκης



24° Νηπιαγωγείο Καλαμάτας

Υπεύθυνη Δράσης:
Αγγελική Γραμματικού



Νηπιαγωγείο Σπερχογείας

Υπεύθυνες Δράσης:
Κατερίνα Μαγκούλια, Βίλλυ Οικονομοπούλου



Νηπιαγωγείο Άριος

Υπεύθυνες Δράσης: Γωγώ Ντούλη, Κατερίνα Κούρου



Παρουσίαση των Σχολείων

που συμμετέχουν
στην Περιβαλλοντική Δράση

«Υιοθετώ ένα σπόρο - Συμβάλλω στη διάσωση και ανάδειξη
των παραδοσιακών ποικιλιών λαχανικών του τόπου μου»

Νηπιαγωγείο Μερότης

Υπεύθυνη Δράσης: Αναστασία Κάρτσωνα



2° Δημοτικό Σχολείο Κυπαρισσίας

Υπεύθυνος Δράσης: Δημήτρης Σταύρου



3° Δημοτικό Σχολείο Μεσσήνης

Υπεύθυνη Δράσης: Σοφία Καρπέτη



Παρουσίαση των Σχολείων

που συμμετέχουν
στην Περιβαλλοντική Δράση

«Υιοθετώ ένα σπόρο - Συμβάλλω στη διάσωση και ανάδειξη
των παραδοσιακών ποικιλιών λαχανικών του τόπου μου»

5^ο Γυμνάσιο Καλαμάτας

Υπεύθυνες Δράσης: Ελένη Κολαμπά, Γεωργία Μουσελίμη



7^ο Δημοτικό Σχολείο Καλαμάτας

Υπεύθυνοι Δράσης: Ευαγγελινή Παπανικολάου,
Νίκος Γιάνναρος, Γεωργία Παπαδολιοπούλου



12^ο Δημοτικό Σχολείο Καλαμάτας

Υπεύθυνοι Δράσης: Δήμητρα Γιολδάση, Νίκος Τριανταφυλλόπουλος, Βασιλική Πανταζή



Παρουσίαση των Σχολείων

που συμμετέχουν
στην Περιβαλλοντική Δράση

«Υιοθετώ ένα σπόρο - Συμβάλλω στη διάσωση και ανάδειξη
των παραδοσιακών ποικιλιών λαχανικών του τόπου μου»

21° Δημοτικό Σχολείο Καλαμάτας

Υπεύθυνες Δράσης: Ιωάννα Παπαμιχαλοπούλου, Ελένη Σταματάκου



Δημοτικό Σχολείο Άριος

Υπεύθυνοι Δράσης: Παναγιώτης Μπαλκάμος, Βαγγέλης Πλακιάς



Δημοτικό Σχολείο Αρφαρών

Υπεύθυνη Δράσης: Αριστέα Παπαντωνοπούλου

