ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΚΟΥΚΟΥΒΑΓΙΑΣ

Ιανουάριος 2020 – Τεύχος 42

Περιεχόμενα

Μαθαίνοντας μέσα από	2
Ιστορίες από την καραβάνα	3
Η Κεντρική Ιδέα του Μήνα	4
Τα Στελέχη απαντούν	8
Το μήνυμα του μήνα	8
Πετώντας ψηλότερα	10
Κομποδεθείτε	12

Editorial

Ανάγκη, απόλαυση, χαρά, δημιουργικότητα, υπερβολή, σπατάλη.

Λέξεις που χαρακτηρίζουν το φαγητό. Λέξεις που μας αρέσουν, αλλά και λέξεις που δίνουν ένα δυνατό τσίμπημα στην καρδιά.

Μεγάλη η συζήτηση για την επάρκεια αλλά και την ανεπάρκεια των τροφίμων, για την ποιότητα αλλά και γενετική τροποποίηση αυτών, για την ακολουθούμενη διατροφή, για την παχυσαρκία αλλά και τον υποσιτισμό.

Παρά τα βήματα προόδου του ανθρώπου, όλα τα παραπάνω συνυπάρχουν.

Την επόμενη φορά που θα χρειαστεί να μαγειρέψεις ή να συμμετέχεις σε ένα τραπέζι, σκέψου την ποσότητα, σκέψου την ποιότητα, σκέψου τον συνάνθρωπο που εξακολουθεί να έχει ανάγκη.

Με Οδηγικούς χαιρετισμούς
Αφροδίτη Νιφόρου
Έφορος Κλάδου Πουλιών

ΣΩΜΑ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΟΔΗΓΙΣΜΟΥ
ΚΛΑΔΟΣ ΠΟΥΛΙΩΝ

ΜΗΝΙΑΙΑ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ
ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Σώμα Ελληνικού Οδηγισμού
Ξενοφώντος 10, 105 57 Αθήνα
Τηλ.: 210-3236548, 210-3235794
Φαξ: 210-3235526
www.seo.gr - seo@seo.gr

Κλάδος Πουλιών
kladospoulion@seo.gr
Facebook | Youtube | Βοήθημα

Επιμέλεια Τεύχους:
Ασημένια Άνθη
Αλεξάνδρα Βρετού
Γιάννης Καρούμπαλος
Έλενα Κουβαρά
Ελένη Κρίππα
Χριστίνα Μαγιάκη

Σελιδοποίηση: Fine View

Μαθαίνοντας (κάτι) μέσα από...

Αν διαβάζεις αυτό το κείμενο τότε σίγουρα ξέρεις τι σημαίνει "Δώσε χέρι". Αυτό που ίσως δεν έχεις σκεφτεί είναι πόσο συχνά βρίσκεσαι αντιμέτωπος με αυτό το ρητό και πού αυτό βρίσκει αντίκρισμα στην καθημερινότητα μας. Να λοιπόν πώς μπορεί αυτή η ιδέα να πάρει μορφή σε ένα πιάτο φαϊ ή μάλλον σε πολλά!

Περπατώντας κανείς στα στενά του Μεταξουργείου, θα έρθει αντιμέτωπος με ένα μέρος που ονομάζεται "ο Άλλος Άνθρωπος".

Το μέρος αυτό αποτελεί την αφετηρία για πολλές κουζίνες αλληλεγγύης σε διάφορα μέρη της Ελλάδας. Στόχος είναι να καλύψει τη βασική ανάγκη μας για φαγητό και ξεκίνησε μετά από την εικόνα πολλών συνανθρώπων μας, διαφόρων ηλικιών κι εθνικοτήτων, οι οποίοι έψαχναν στα σκουπίδια για υπολείμματα τροφίμων, καθώς δεν μπορούσαν να τα αγοράσουν. Το πιο σημαντικό, όμως, είναι πως η πρωτοβουλία αυτή καταφέρνει να καλύψει όχι μόνο ζωτικές ανάγκες, όπως το φαγητό, αλλά και μια άλλη ανάγκη, αυτή της συντροφικότητας.

Καταφέρνει, δηλαδή, να συλλογικοποιήσει τη διαδικασία του φαγητού σε μια ευρύτερη προσπάθεια να αυξήσει τα ποσοστά της ενσυναίσθησης στους ανθρώπους. Ενσυναίσθηση σημαίνει μπορώ να μπω στη θέση του άλλου, να μην σκέφτομαι το "εγώ" αλλά το "εμείς", όπως κάνουν και όλοι οι οδηγοί ανά τον κόσμο. "Δίνω χέρι" δεν σημαίνει απλώς βοηθάω, αλλά και ενώνομαι, συνυπάρχω, είμαι δηλαδή μέρος μιας ευρύτερης ομάδας, της κοινωνίας.

Ο "Άλλος Άνθρωπος " προσπαθεί να δημιουργήσει έναν άλλον κόσμο, που θα βασίζεται στην ανθρωπιά και την κοινοκτημοσύνη.

Κι όπως όλοι γνωρίζουμε από τις κατασκηνωτικές μας εμπειρίες, το να τρώμε όλοι μαζί έχει περισσότερη πλάκα!

Πηγή: http://oallosanthropos.blogspot.com

Ιστορίες από την καραβάνα...

Έχουν περάσει πολλά χρόνια από τότε... Βρισκόμουν στο πρώτο μου Χαρούμενο Δάσος, στην Ήπειρο, όπου ήμουν Γοργό Πουλί και Υπεύθυνη Λειτουργίας. Είχα ελάχιστη κατασκηνωτική πείρα, αλλά πολλή όρεξη για δουλειά!

Ο χώρος ήταν απομονωμένος, το κοντινότερο χωριό δεν είχε ούτε μαγαζιά ούτε φούρνο. Έτσι η καθημερινή μας προμήθεια τροφίμων ήταν δύσκολη και κάποτε αναγκαζόμασταν να αυτοσχεδιάζουμε, τροποποιώντας το διαιτολόγιό μας, όταν κάτι μας έλλειπε.

Ένα από τα προβλήματά μας ήταν το ψωμί και, για να μη μας λείψει, είχαμε αγοράσει μια μεγάλη ποσότητα. Οι μέρες περνούσαν και σιγά σιγά το ψωμί ξεραινόταν. Έτσι ήρθε η στιγμή που η υπεύθυνη μαγειρικής, απελπισμένη, ήρθε να με βρει ρωτώντας τι θα μπορούσε να γίνει για να μην πεταχτεί.

Έφερα το θέμα στον Κύκλο Κουβέντας και ρώτησα τα Πουλιά τη γνώμη τους. Όλα συμφώνησαν ότι δεν έπρεπε να πετάξουμε ούτε ένα κομματάκι ψωμιού.

- Τι προτείνετε; τα ρώτησα ...τα Πουλιά, προερχόμενα από αγροτικές οικογένειες, είχαν έτοιμη την απάντηση: Να τα δώσουμε στις κότες!

Όμως κότες δεν είχαμε κοντά μας ....μόνο μια λύση υπήρχε: να είμαι εγώ η κότα! Δεν μπορούσα όμως να φάω όλο αυτό το ψωμί ....έπρεπε να βρω άλλο τρόπο: Με την υπεύθυνη μαγειρικής σοφιστήκαμε μια γρήγορη λύση: Κόψαμε το ψωμί σε φέτες, τις βουτήξαμε σε γάλα με αυγό και τις τηγανίσαμε.
Στο τέλος τις σερβίραμε με τυρί για το γεύμα και με μαρμελάδα για το επιδόρπιο. Φαγώθηκαν όλες με ενθουσιασμό κι ο στόχος μας επιτεύχθηκε!

Η μόνη συνέπεια αυτής της αλλαγής ήταν ότι απέκτησα το παρατσούκλι “κοτούλα κο κο κο” και τα Πουλιά έγιναν “τα κοτοπουλάκια” για το υπόλοιπο του Χ.Δ. (Απρόβλεπτες συνέπειες μιας μικρής αλλαγής στο πρόγραμμα .....ΧΑ ΧΑ ΧΑ ,!!!)

Έλενα Αβέρωφ | Μέτσοβο

Η Κεντρική Ιδέα του Μήνα

Γνωριμία των παιδιών με την έννοια της διατροφής και με μερικά από τα είδη αυτής.
1. Μεσογειακή
2. Νέα σκανδιναβική
3. Ασιατική
4. Χορτοφαγική

Άνοιγμα (7-10΄)

Τα στελέχη εμφανίζονται στα Πουλιά ως διοργανωτές του Παγκόσμιου Συνεδρίου Διατροφής και τα καλούν να πάρουν μέρος, για να γνωρίσουν διάφορα είδη διατροφής. Τους μοιράζουν τα καρτελάκια τους με το λογότυπο του συνεδρίου, που στην πίσω μεριά μπορούν, μετά το τέλος της κάθε δραστηριότητας, να σημειώνουν ό,τι τους έκανε εντύπωση ή οτιδήποτε θέλουν να ρωτήσουν.

Η διατροφή του ανθρώπου είναι το σύνολο των τροφίμων (και ροφημάτων) που επιλέγει να καταναλώσει κάποιος για τη διατήρησή του στη ζωή. Τα τρόφιμα είναι όλα τα προϊόντα φυτικής ή ζωικής προέλευσης, που με επεξεργασία ή χωρίς καταναλώνονται από τον ανθρώπινο οργανισμό για την ανάπτυξή του, καθώς περιέχουν ενέργεια και θρεπτικά συστατικά. Ισορροπημένη διατροφή είναι η διατροφή που εξασφαλίζει ποικιλία και μέτρο. Ποικιλία σημαίνει να περιέχει διαφορετικά τρόφιμα από όλες τις ομάδες καθημερινά. Το μέτρο αφορά τα τρόφιμα που λαμβάνονται να είναι στην κατάλληλη ποσότητα, ώστε να αντιστοιχούν στις ανάγκες του ατόμου που την ακολουθεί.

1η Δραστηριότητα: Μεσογειακή Διατροφή (20’)

Το πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα ισορροπημένης διατροφής είναι η μεσογειακή.

Η Μεσογειακή διατροφή είναι μια σύγχρονη διατροφική συνήθεια αρχικά εμπνευσμένη από τις διατροφικές συνήθειες της Ελλάδας, της νότιας Ιταλίας, της Γαλλίας και της Ισπανίας στη δεκαετία του 1940 και του 1950.

Η Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής περιλαμβάνει 3 επίπεδα, ανάλογα με τη συχνότητα κατανάλωσης των συγκεκριμένων τροφίμων. Στη βάση της βρίσκονται τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά και σε σημαντικές ποσότητες, ενώ στην κορυφή είναι όσα πρέπει να καταναλώνονται σπάνια και σε μικρές ποσότητες.

Πιο συγκεκριμένα, ξεκινώντας από τη βάση της πυραμίδας θα πρέπει να καταναλώνονται:

Καθημερινά

• Δημητριακά και τα προϊόντα τους (ρύζι, ζυμαρικά, ψωμί, κτλ). Ιδιαίτερα, τα μη επεξεργασμένα παρέχουν ενέργεια, είναι χαμηλά σε λίπος και βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου.
• Φρούτα και λαχανικά. Αποτελούν καλή πηγή πολλών βιταμινών, ενώ δρουν προστατευτικά ενάντια στα καρδιαγγειακά νοσήματα και διάφορες μορφές καρκίνου.
• Όσπρια και ξηροί καρποί. Έχουν πολλές φυτικές ίνες και βιταμίνες δίνοντας ενέργεια στον οργανισμό.
• Ελαιόλαδο.
• Γαλακτοκομικά προϊόντα. Αποτελούν καλή πηγή ασβεστίου που βοηθά στη διατήρηση των οστών.

Λίγες φορές την εβδομάδα

• Ψάρια. Περιέχουν ω3 λιπαρά.
• Πουλερικά. Παρέχουν πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας, καθώς και σίδηρο.
• Αυγά. Είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, βιταμίνες.
• Γλυκά. Πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο.

Λίγες φορές τον μήνα

• Κρέας. Περιέχει πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας, σίδηρο και βιταμίνες.

Παιχνίδι με την κατασκευή της Πυραμίδας της Μεσογειακής Διατροφής με εικόνες των διαφόρων τροφίμων και κατασκευή ενός εβδομαδιαίου πλάνου διατροφής από τα ίδια τα Πουλιά.

2η Δραστηριότητα: Νέα Σκανδιναβική Διατροφή (20')

Η νέα σκανδιναβική διατροφή βασίζεται στα τρόφιμα που καταναλώνουν οι κάτοικοι των Σκανδιναβικών χωρών (Δανία, Φινλανδία, Νορβηγία, Σουηδία).

Η σκανδιναβική διατροφή μοιάζει αρκετά με τη μεσογειακή. Βασίζεται σε 15 ομάδες τροφών: φρούτα και λαχανικά (ειδικά καρπούς, λάχανο, βολβούς και πράσινα φυλλώδη), πατάτες, φρέσκα μυρωδικά, φυτά και μανιτάρια μαζεμένα από αγρούς, ξηρούς καρπούς, δημητριακά ολικής άλεσης, άγριο κρέας, ψάρια, οστρακόδερμα και φύκια. Το πρόγραμμα δίνει έμφαση στα βιολογικά προϊόντα και στο πολύ νερό.

Πιο συγκεκριμένα περιλαμβάνει τα εξής:
- Αβγά
- Θαλασσινά: σολομός, ρέγκα, σκουμπρί, τόνος, πέστροφα, άσπρα ψάρια
- Κρέας: πουλερικά, άγρια θηράματα
- Λαχανικά με ρίζες: κρεμμύδια, πατάτες, πράσα, καρότα
- Πράσινα φυλλώδη λαχανικά: λάχανο, μπρόκολο
- Μούρα και φρούτα: βατόμουρα, μύρτιλλα, μήλα, δαμάσκηνα
- Γαλακτοκομικά: τυρί, γάλα, γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά
- Δημητριακά ολικής άλεσης: σίκαλη, κριθάρι, βρώμη
- Λίπη: ξηροί καρποί, σπόροι

Δεν περιλαμβάνει κόκκινο κρέας, αναψυκτικά, ζάχαρη και επεξεργασμένα τρόφιμα.

Οφέλη: Βελτίωση των επιπέδων

Η Κεντρική Ιδέα του Μήνα

αρτηριακής πίεσης και μειώνει τις πιθανότητες καρδιακών επεισοδίων ενώ ταυτόχρονα μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2 κατά 20-40%.

Παίζουμε το παιχνίδι "εδώ το 'χω" με κάρτες που έχουν πάνω τα τρόφιμα που περιλαμβάνει η νέα σκανδιναβική διατροφή.

Οδηγίες: Οι παίκτες κάθονται σε μια σειρά ο ένας πίσω από τον άλλο. Ο πρώτος στη σειρά γυρνάει και κοιτάει τον παίκτη που κάθεται πίσω του. Στη συνέχεια παίρνει μια κάρτα χωρίς να δει τι γράφει και την τοποθετεί πάνω από το κεφάλι του. Ο συμπαίκτης του προσπαθεί να του δώσει πληροφορίες σχετικά με τη λέξη που αναγράφεται στην κάρτα. Μόλις ο παίκτης βρει τη λέξη πηγαίνει στο τέλος της σειράς και ο συμπαίκτης τώρα παίρνει μια κάρτα και ακολουθεί η ίδια διαδικασία.

3η Δραστηριότητα: Ασιατική Διατροφή (20')

Όταν αναφερόμαστε στην «ασιατική κουζίνα» εννοούμε την μαγειρική της Ανατολικής και Νοτιοανατολικής Ασίας και πιο συγκεκριμένα της Κίνας, της Ιαπωνίας και της Ταϊλάνδης.

Τα κύρια συστατικά των πιάτων της ασιατικής κουζίνας είναι το ρύζι ή τα noodles, τα φρέσκα λαχανικά, τα άπαχα κρέατα (όπως το ψάρι, η πάπια, τα θαλασσινά, το κοτόπουλο και το μοσχάρι), καθώς επίσης και τα παραδοσιακά μπαχαρικά (τζίντζερ, κάρυ).

Το ρύζι ή τα noodles αποτελούν τα βασικά συστατικά ενός ασιατικού πιάτου.

Το επόμενο κύριο συστατικό είναι το κρέας ή το ψάρι.

Τα φρέσκα λαχανικά δεν θα μπορούσαν να λείπουν από ένα ασιατικό πιάτο.
Τα πιο συνηθισμένα λαχανικά που χρησιμοποιούνται είναι τα μανιτάρια, το κρεμμύδι, το λάχανο, το μπρόκολο και το καλαμπόκι. Ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της ασιατικής κουζίνας αποτελεί το φύτρο φασολιού.

Το κύριο έλαιο που χρησιμοποιείται είναι το σησαμέλαιο.

Την γευστικότητα του πιάτου απογειώνουν τα μπαχαρικά. Το τζίντζερ και το κάρυ είναι τα βασικά μπαχαρικά της ασιατικής κουζίνας. Ουσιαστικά το κάρυ, δεν είναι μπαχαρικό, αλλά ένα μείγμα μπαχαρικών όπως κουρκουμά, τζίντζερ, κάρδαμο, πιπέρι, κύμινο, κόλιανδρο, κανέλα, κ.ά.

Συνοδευτικά των ασιατικών πιάτων αποτελούν διάφορες σάλτσες, όπως η σάλτσα σόγιας, η γλυκόξινη σάλτσα, η γλυκοκαυτερή και η σάλτσα τσίλι.

Παιχνίδι: Φτιάξτε το δικό σας κινέζικο φαγητό. Δίνουμε υλικά στα Πουλιά και τα καθοδηγούμε για ρυζομακάρονα με σόγια και λαχανικά!

4η Δραστηριότητα: Χορτοφαγική Διατροφή (20')

Χορτοφαγία είναι η πρακτική της μη κατανάλωσης κρέατος, συμπεριλαμβανομένων του βοδινού, πουλερικών, ψαριού και των υποπροϊόντων τους, με ή χωρίς τη χρήση γαλακτοκομικών προϊόντων ή

αβγών και συμπεριλαμβανομένων των προϊόντων που προέρχονται από ζώα. Ενώ οι περισσότεροι γαλακτοχορτοφάγοι καταναλώνουν γαλακτοκομικά προϊόντα, η χορτοφαγία (veganism) είναι μια ιδιαίτερη μορφή χορτοφαγίας που αποκλείει τα γαλακτοκομικά, τα αβγά, το μέλι και οποιαδήποτε άλλα τρόφιμα που περιέχουν αυτά ή άλλα ζωικά προϊόντα. Πιο συγκεκριμένα, πρόκειται για τρόφιμα που αποκλείουν συστατικά για την παραγωγή των οποίων έπρεπε ένα ζώο να έχει πεθάνει. Τα τρόφιμα αυτά είναι το κρέας, ο ζωμός κρέατος, το ζωικό τυρί και άλλα.

Κινητικό παιχνίδι: Σε 5 σημεία στον χώρο έχουμε ταμπελίτσες με διάφορα τρόφιμα , 2 που δεν καταναλώνουμε στην χορτοφαγική διατροφή και 3 που μπορούμε να καταναλώσουμε. Τρέχοντας τα πουλιά στον χώρο τους ζητάμε με το 1 σφύριγμα να πηγαίνουν σε τρόφιμα αποδεκτά από την χορτοφαγική διατροφή και με τα 2 σφυρίγματα να πηγαίνουν στα αλλά....

tips: μπορείτε να αλλάζετε τον αριθμό των τροφίμων ανάλογα τη δυναμική του Σμήνους σας.

Κλείσιμο Μεγάλου Παιχνιδιού

Εμφανίζονται οι διοργανωτές του Παγκόσμιου Συνεδρίου σε όλα τα Πουλιά σε έναν κοινό τελευταίο σταθμό... Συζητάνε με ενθουσιασμό για τη λήξη του συνεδρίου και το πόσο εξαιρετικά αποτελέσματα είχαν. Δίνουν αναμνηστικό δίπλωμα συμμετοχής σε κάθε παιδί και ένα τρόφιμο μπρελόκ από φίμο (ψωμί, ψάρι, φρούτα κλπ.). Ακολουθεί συζήτηση στον Κύκλο Κουβέντας για τη σημαντικότητα και την πολυπλοκότητα των τροφίμων, αλλά και της κάθε διατροφής.

Τα Στελέχη απαντούν

Κοινή στήλη με το Γοργοχελίδονο Τα Πουλιά ρωτούν...

Ο Κλάδος Πουλιών έχει απορίες.... Αναζητά την αλήθεια και ψάχνει τη φαντασία μέσα από πολλές και διαφορετικές ερωτήσεις. Ζητά από τα Πουλιά όλης της Ελλάδας να ρωτήσουν και να αναζητήσουν κάθε τι που θέλουν! Δύσκολες πραγματικότητες για κάθε ηλικία... τα παιδιά τολμούν να ρωτήσουν αυτά που ίσως φέρνουν σε αμηχανία τους μεγάλους ή ίσως να έχουν απλά ξεχάσει!

Παρακάτω διαβάστε τις ερωτήσεις των Πουλιών από Σμήνη της Ελλάδας, που αφορούν το φαγητό που περισσεύει έπειτα από ένα γεύμα με φίλους στο σπίτι. Εσείς, τι θα απαντούσατε;

1. *Πώς αντέξατε να μαγειρέψετε τόσο πολύ φαγητό;* *(Σπύρος, 8ο Σμήνος Αθήνας)*
Απάντηση: Η αλήθεια είναι πως το άτομο, που είναι υπεύθυνο για να μαγειρευτούν όλα τα φαγητά ενός γεύματος με φίλους, κουράζεται λίγο περισσότερο. Σίγουρα αρκετές μέρες πριν ξεκινάει η προετοιμασία με την επιλογή των φαγητών, των υλικών, την προετοιμασία και τελικά την εκτέλεση των συνταγών. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντική η βοήθεια όλων στο σπίτι. Από την άλλη, η χαρά του να βρίσκεσαι με φίλους και να τους υποδέχεσαι σπίτι σου εξισορροπεί λίγο την πίεση και την κούραση των προηγούμενων ημερών και τα γέλια με την παρέα φορτίζουν τις μπαταρίες!

2. *Ποιος θα φάει το φαγητό που περίσσεψε;* *(Ελεάννα, 8ο Σμήνος Αθήνας)*
Απάντηση: Αυτό που συνήθως συμβαίνει είναι το φαγητό που περίσσεψε να παραμένει στο ψυγείο και να το τρώει η οικογένεια τις επόμενες μέρες. Ίσως σε κάποια σπίτια συνηθίζεται το φαγητό που περισσεύει να μοιράζεται στους καλεσμένους για τις επόμενες μέρες ή και σε κάποια δομή τύπου "Κουζίνα Αλληλεγγύης". Είναι σημαντικό να σκεφτόμαστε πως είναι κρίμα να πετάμε το φαγητό που δεν θέλουμε. Κάποιος άλλος μπορεί να το χρειάζεται. Γι' αυτό είναι εξίσου σημαντικό να μαγειρεύουμε την ποσότητα του φαγητού που πραγματικά χρειαζόμαστε.

Το μήνυμα του μήνα

"Η αλλαγή δεν είναι απλά απαραίτητη στη ζωή. Είναι η ζωή "

(Alvin Toffler)

3. *Γιατί μαγειρέψατε τόσα πολλά φαγητά, ενώ ξέρετε πως οι καλεσμένοι έρχονται έχοντας φάει ήδη του σκασμού; Γιατί σας πιάνει αυτό το άγχος της προετοιμασίας πολλών φαγητών;*

(Χριστίνα, 8ο Σμήνος Αθήνας)

Απάντηση: "Έλα μου ντε!". Υπάρχει μια έκφραση που λέει "να χορτάσει το μάτι μας", και νομίζω αυτή είναι η πιο ταιριαστή απάντηση. Ουσιαστικά, η μεγαλύτερη ανάγκη μας είναι η παρέα, τα γέλια, τα παιχνίδια και η συντροφικότητα παρά το φαγητό. Η τέρψη της ψυχής είναι ουσιαστικότερη από την τέρψη του στομαχιού και καλό είναι σιγά σιγά να το συνειδητοποιούμε.

4. *Μπορούμε να πάρουμε στο σπίτι μας λίγο από το φαγητό που περίσσεψε;*

(Ορέστης, 8ο Σμήνος Αθήνας)

Απάντηση: "Ναι, γιατί όχι; Μήπως έχετε μαζί σας κάποιο δοχείο φαγητών ή να σας το βάλω σε κάποιο δικό μας;". Μπορεί να μην νιώθουμε άνετα κάνοντας ή ακούγοντας μια τέτοια ερώτηση αλλά μας βγάζει όλους από τη δύσκολη θέση του "τι θα τα κάνουμε όλα αυτά τα φαγητά;"

Πετώντας ψηλότερα

Η κομποστοποίηση είναι μια φυσική διαδικασία, η οποία μετατρέπει τα οργανικά υλικά σε μια πλούσια σκούρα ουσία. Αυτή η ουσία λέγεται κομπόστ ή χούμους ή εδαφοβελτιωτικό. Η κομποστοποίηση είναι ένας πολύ άμεσος και σημαντικός τρόπος ανακύκλωσης. Έχει υπολογιστεί ότι το 35% των οικιακών απορριμμάτων μπορούν να κομποστοποιηθούν.

Η λέξη κομπόστ προέρχεται από την αγγλική λέξη compost. Η λέξη compost προέρχεται από τη λατινική λέξη compositus από το ρήμα componere (com - together, μαζί + pone-re - to place, τοποθετώ). Στα τέλη του 14ου αι. στη γαλλική γλώσσα εμφανίζεται η λέξη composte με την έννοια του μίγματος των φύλλων, της κοπριάς και άλλων υλικών για τη λίπανση της γης. Η λέξη compost με τη σημερινή της έννοια εμφανίζεται το 1580 στην Αγγλία.

Αρχικά, να αναφέρουμε ότι για την ολοκλήρωση της διαδικασίας της κομποστοποίησης δεν απαιτείται συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Οι διάρκειες, που αναφέρονται, είναι κατά προσέγγιση και εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες. Συνήθως, μια παρτίδα υλικών που θα οδηγηθεί σε έναν κάδο κομποστοποίησης και στη συνέχεια δε θα προστεθούν άλλα υλικά, ωριμάζει μέσα σε 3-4 μήνες. Αυτό σημαίνει ότι αν χρησιμοποιούμε τον κάδο καθημερινά, σε 3-4 μήνες θα έχουμε ένα μίγμα ώριμου κομπόστ και υλικών που βρίσκονται σε όλα τα ενδιάμεσα στάδια κομποστοποίησης. Ξεχωρίζουμε το ώριμο κομπόστ κοσκινίζοντας το υλικό του κάδου. Ανάλογα με τον χρόνο που θα διαθέσουμε, μπορούμε να ξεχωρίσουμε την κομποστοποίηση σε 3 μεθόδους, που η καθεμία έχει διαφορετικό χρόνο ολοκλήρωσης.

ΔΕΝ ΚΟΜΠΟΣΤΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ

• Τα λιπαρά φαγητά, όπως το κρέας και τα τυροκομικά.
• Τα απορρίμματα των σκύλων και των γατών, γιατί μπορούν να μεταδώσουν ασθένειες.
• Άρρωστα φυτά ή φυτά που έχουν προσβληθεί έντονα από έντομα.
• Οι ρίζες και οι σπόροι - καλό είναι να αποφεύγονται εκτός αν η θερμοκρασία του κομποστοποιητή είναι υψηλή, οπότε θα διασπαστούν.
• Κόκκαλα, υπολείμματα από κρέατα ή ψάρια

ΚΟΜΠΟΣΤΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ

• Τα «Πράσινα» αστικά υλικά (κλαδέματα από πάρκα, δρόμους, κήπους, κατοικίες κ.α.)
• Τα υπολείμματα καλλιεργειών και θερμοκηπίων.
• Κορμοί δένδρων, υπολείμματα καμένων εκτάσεων.
• Οργανικά υπολείμματα βιομηχανιών τυποποίησης και επεξεργασίας τροφίμων, π.χ. από ντοματοβιομηχανίες, γαλακτοβιομηχανίες, κονσερβοβιομηχανίες κ.ά.
• Ληγμένα τρόφιμα
• Ιλύς βιολογικών καθαρισμών
• Κτηνοτροφικά - Πτηνοτροφικά απόβλητα - Κοπριές
• Υπολείμματα οινοποιείων, ζυθοποιείων
• Απόβλητα ελαιοτριβείων

Με λίγα λόγια, αυτά που θεωρούμε ως τώρα «σκουπίδια» αποτελούν πρώτες ύλες για μια νέα ζωή, για κάτι καινούριο. Γι' αυτό και επιλέγουμε να πούμε ναι στο χώμα και όχι στη χωματερή.

Τα Τοπικά Τμήματα Χαλανδρίου και Φιλοθέης ήδη είναι σε πρόγραμμα και εφαρμόζουν στις Εστίες τους την κομποστοποίηση, σε συνεργασία με τους αντίστοιχους Δήμους, αξιοποιώντας έτσι τα σκουπίδια που οι ίδιοι κάνουν, αλλά και ευαισθητοποιώντας τα παιδιά και τα Στελέχη του Τοπικού!

Ενημερωνόμαστε, βελτιώνουμε τις καθημερινές μας πρακτικές, προστατεύουμε το περιβάλλον, αναβαθμίζουμε την ποιότητα ζωής μας.

Πηγή: Online Etymology Dictionary, © 2001-2010 Douglas Harper

Κομποδεδείτε!

Καλή χρονιά! Νέοι στόχοι, φρέσκες ιδέες και καινούργιες ευκαιρίες ανοίγονται μπροστά μας. Παρ' όλα αυτά, εμείς έχουμε ήδη προγραμματίσει, με βάση τις επιθυμίες των Πουλιών του Σμήνους μας, τη μονοήμερη ή διήμερη εκδρομή μας για τη β΄ τριμηνία και προετοιμαζόμαστε γι αυτή.

Ευκαιρία λοιπόν, με αφορμή την προετοιμασία της εκδρομής, για ένα συμβούλιο έκπληξη! Μια πρόσκληση-πρόκληση που παίρνουν τα Στελέχη του Σμήνους από το Σοφό Πουλί, που θα μπορούσε παραδείγματος χάριν να έχει την παρακάτω μορφή:

«Ντύσου πρόχειρα
-./.-/.././/./.-../.-//-/---//.../.-/-.../-.../.-/-/---// (και έλα το Σαββάτο)
-./.-//--/.-/--././../.-./../--.-/---/-.--/--/.//--/.-/--../..// (να μαγειρέψουμε μαζί)
χωρίς να 'χουμε πιάτο»

(Στην πρόσκληση Αναφέρουμε μέρος και ώρα της συνάντησης)

Έτσι λοιπόν, θα έχουμε μια ακόμα ευκαιρία να περάσουμε μαζί με τα Στελέχη μας ένα όμορφο μεσημέρι-απόγευμα, μαγειρεύοντας χωρίς σκεύη και προετοιμάζοντας την εκδρομή του Σμήνους.

Δε χρειαζόμαστε πολλά πράγματα. Ένα τζάκι ή μια ψησταριά, ξύλα ή κάρβουνα. Αν εμείς δεν διαθέτουμε, σίγουρα θα υπάρχει κάποιος γνωστός, φίλος, γονιός ή ακόμα και κάποιος από το Τοπικό μας, που θα μπορούσε να βοηθήσει στην υλοποίηση της συνάντησης αυτής.

Ξεκινώντας, θα μπορούσαμε να τραγουδήσουμε το «Μας λένε τρελούς μες την πόλη...», και σιγά - σιγά να φτιάξουμε τη φωτιά μας ή τα καρβουνά μας.

Συνταγές για τη μαγειρική μας

Αυγά στην πέτρα: Βάζουμε μια επίπεδη πέτρα πάνω στη φωτιά ώσπου να πυρώσει καλά. Τη βγάζουμε από τη φωτιά, την αλείφουμε με βούτυρο και βάζουμε μια φέτα ψωμί με μια τρύπα στη μέση πάνω της. Το ψωμί πρέπει να το βουτυρώσουμε καλά κι από τις δύο μεριές. Σπάμε το αυγό μέσα στην τρύπα. Θα ψηθεί αρκετά γρήγορα.

Πατάτες στο λαδόχαρτο: Καθαρίζουμε τις πατάτες και τις κόβουμε μικρά κομματάκια. Κατόπιν τις βάζουμε πάνω σ' ένα κομμάτι λαδόχαρτο, που το έχουμε αλείψει από πριν με βούτυρο. Διπλώνουμε τις πατάτες μέσα στο λαδόχαρτο και τις βάζουμε ανάμεσα στη θράκα. Σε λίγη ώρα θα έχεις πατάτες περίφημα ψημένες.

Και για επιδόρπιο

Μήλα ψητά: Κόβουμε την πάνω μεριά του μήλου και αφαιρούμε το κοτσάνι με τα κουκούτσια και λίγη ψίχα. Κατόπιν γεμίζουμε το κενό που σχηματίστηκε με σταφίδες και λίγη κανέλα, σκεπάζουμε πάλι το μήλο με το κομμάτι που κόψαμε, το τυλίγουμε σε λαδόχαρτο και το βάζουμε στη χόβολη. Όταν ψηθεί θα έχουμε ένα θαυμάσιο γλύκισμα.

Μ΄ αυτά και μ' αυτά η ώρα περνάει και πρέπει να φύγουμε. Το Σοφό Πουλί αποχαιρετά τα Στελέχη δίνοντάς τους, μ΄ έναν πρωτότυπο τρόπο παραδείγματος χάριν μ' ένα τρίπτυχο τις παραπάνω συνταγές και ένα μεγάλο ευχαριστώ για τη συμμετοχή τους και την προσφορά τους στο σπουδαίο έργο του Οδηγισμού.

Πηγή: Οι συνταγές είναι από το βιβλίο «Καινούργια Μονοπάτια» έκδοσης του Σώματος Ελληνικού Οδηγισμού, έτος 1974