



HOME

ABOUT

MORE

Din Hârtie Reciclată, cătore Hrană Sănătoasă

Growing Life, One Plant at a Time

proiect realizat de: Green Vision



HOME

ABOUT

MORE

Introducere

Microplantele sunt plante tinere, aflate în primele stadii de creștere, recoltate de obicei la 7–21 de zile după germinare.

Deși sunt foarte mici, ele sunt bogate în vitamine, minerale și antioxidanți.

Sunt folosite în alimentație pentru a adăuga gust, culoare și valoare nutritivă preparatelor.





HOME

ABOUT

MORE

Informații despre hârtia reciclată

Hârtia reciclată este un produs sustenabil obținut din deșeuri de hârtie și carton, fiind o alternativă ecologică la hârtia virgină, deoarece consumă cu 40% mai puțină energie în producție.

Compoziția hârtiei reciclate:

**Foi scrise
Zaire**





Informații despre microplantele de busuioc

Beneficii ale microplantelor de busuioc:

- Bogate în antioxidanți

Conțin compuși precum flavonoide și polifenoli care ajută la protejarea celulelor împotriva stresului oxidativ.

- Susțin sistemul imunitar

Au vitamine importante, în special vitamina C, vitamina K și beta-caroten.

- Efect antiinflamator

Uleiurile volatile naturale din busuioc pot contribui la reducerea inflamațiilor din organism.

- Ajută digestia

Pot stimula digestia și reduce senzația de balonare.

- Aromă intensă și consum redus de sare

Gustul puternic poate face mâncarea mai savuroasă fără adaos mare de sare sau sosuri.

- Conținut nutritiv concentrat

Microplantele pot avea concentrații mai mari de nutrienți decât planta matură.

- Contribuie la hidratare și detoxifiere

Fiind consumate proaspete, aduc apă, fibre și compuși vegetali benefici.





Informații despre microplantele de busuioc

Cum se consumă:

- în salate;
- pe sandvișuri;
- peste supe cremă;
- în smoothie-uri verzi;
- ca decor pentru paste, pizza sau preparate mediteraneene.

Microplantele de busuioc au nevoie de:

- lumină bună;
- temperatură de aproximativ 20–25°C;
- umiditate moderată;
- recoltare după 10–20 zile.

Pentru activități educaționale, sunt excelente deoarece germinează rapid și pot fi folosite pentru a explica:

- agricultura sustenabilă;
- alimentația sănătoasă;
- economia circulară și producția locală de hrană.

Vitaminele busuiocului

A

B6

C

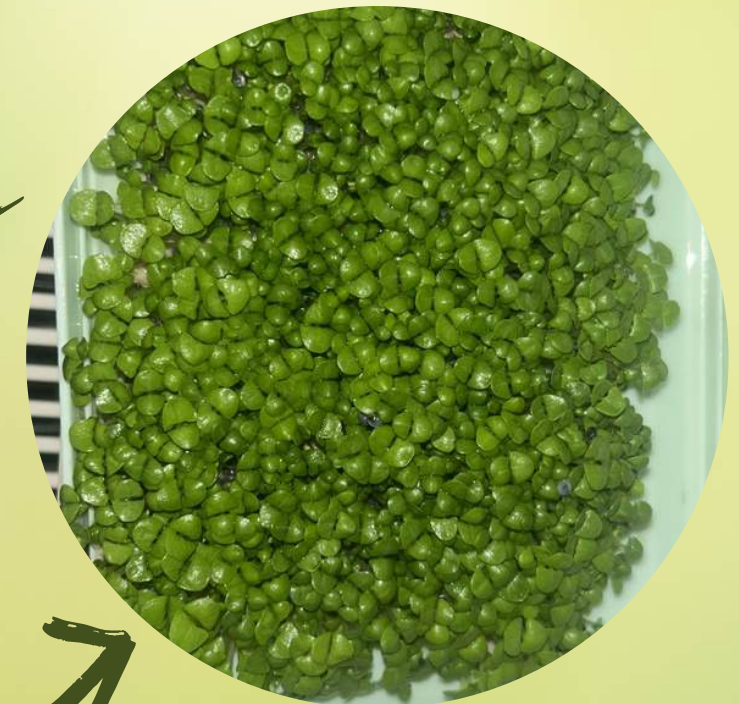
K





Etapele de creștere a busuiocului pe hârtie reciclată

Locul unde a crescut microplanta de busuioc: Colegiul Tehnic „Ana Aslan” Cluj, strada Decebal, nr. 41
Coordonatele GPS: 46.7809, 23.6146





Proiect în școală

„Grădina Bio a Liceului”

În liceul nostru, dorim ca fiecare clasă să participe la creșterea de microplante pe hârtie reciclată, pentru a încuraja grija față de natură și protejarea mediului. Acest proiect comun le oferă elevilor ocazia de a observa procesul de dezvoltare al plantelor și de a învăța mai multe despre sustenabilitate și reciclare. Fiecare clasă se va ocupa de îngrijirea microplantelor și va urmări evoluția acestora pe parcursul proiectului. Prin această activitate, elevii își vor dezvolta responsabilitatea, spiritul de echipă și respectul pentru natură.



[HOME](#)[ABOUT](#)[MORE](#)

ECO Educație

EcoLab: Hârtia care prinde viață

În cadrul acestui atelier de ecoeducație, elevii vor descoperi cum poate fi reutilizată hârtia reciclată și cum aceasta contribuie la protejarea mediului. Activitatea are rolul de a-i familiariza pe elevi cu importanța reciclării și cu modul în care materialele aparent simple pot fi transformate în resurse utile.

Partea practică a atelierului constă în folosirea hârtiei reciclate ca suport pentru creșterea microplantelor. Elevii vor semăna semințe, vor observa procesul de germinare și vor îngriji plantele pe parcursul dezvoltării lor.

Prin acest atelier, elevii învață prin experiență directă despre responsabilitate ecologică, sustenabilitate și importanța grijii față de natură.





Concluzie

În concluzie, microplantele sunt benefice atât pentru sănătate, cât și pentru mediu, datorită valorii lor nutritive și modului ușor de cultivare. Plantarea și îngrijirea lor îi ajută pe elevi să înțeleagă importanța naturii și a responsabilității față de mediul înconjurător.

Prin ecoeducație, tinerii învață să adopte obiceiuri mai sănătoase și să contribuie la protejarea planetei.





[HOME](#)

[ABOUT](#)

[MORE](#)

**Mulumim
pentru
atenție**