

NEVIDNO SPOROČILO

Bratu, sestri ali staršem napiši skrivno sporočilo.

Potrebuješ: malo posodico, list papirja, čopič ali palčko za čiščenje ušesa lahko tudi zobotrebec in limonin sok

Navodilo: Na list z limoninim sokom napiši sporočilo. Pusti, da se limonin sok posuši. Sporočilo predaj izbrani osebi. Opozori jo, da mora sporočilo segreti s sušilcem za lase.

RAZMISLI, POJASNI, ODGOVORI: Pojasni, zakaj je "nevidna" pisava postala vidna. Veliko zabave ob skrivnem sporočilu.

Sporočilo fotografiraj in mi ga pošlji na moj elektronski naslov: rahela.selan@guest.arnes.si

NEOBVEZNI DEL

Domača lekarna: **Sirup iz smrekovih vršičkov**



Sirup iz smrekovih vršičkov pomirja je zelo zdrav, vsebuje veliko vitamina C (antioksidant), ki krepi imunski sistem in poskrbi za nemoten potek številnih procesov v telesu. Sirup blaži kašelj, razkužuje dihalne poti, deluje blagodejno na dihala, pospešuje prekrvitev sluznice dihalnih poti in jo krepi, obnavlja in varuje. V smrekovih vršičkih najdemo tudi karotenoide ter pomembne minerale, predvsem kalij in magnezij. K vsem naštetim koristim smrekovih vršičkov pa lahko dodamo tudi to, da pomagajo pri uravnavanju krvnega sladkorja in pri razstrupljanju telesa. Mlade smrekove poganjke oziroma smrekove vršičke za sirup lahko naberete spomladi nekje do junija. Smrekove vršičke trgajte predvsem s spodnjih vej in se izogibajte zelo mladim drevesom, saj lahko v primeru pretiravanja s količino nabranih vršičkov upočasnite njihovo rast. Nabirajte svetlozelene vršičke, ki so mehki in ki jih je mogoče zlahka odtrgati. Vršičke zmeraj naberite na različnih drevesih, ne na eni sami smreki, saj bo sicer škoda prevelika. Priporočamo vam, da se pri nabiranju vršičkov izogibate tudi smrekam, ki rastejo blizu cest.

Sestavine:

- smrekovi vršički
- sladkor (bel, rjav ali med)

Postopek:



Najprej je potrebno nabrati smrekove vršičke, katerih količino določimo sami. Nato v steklen kozarec za vlaganje naložimo smrekove vršičke (le toliko, da pokrijejo dno) in dodamo sladkor (le toliko, da pokrijejo vršičke). Ponovno dodamo vršičke, da pokrijejo sladkor in sladkor, da pokrije vršičke. Postopek ponavljamo, dokler kozarca ne napolnimo do vrha. Zadnja plast naj bo sladkor.

Kozarec zapremo in ga postavimo ven na balkon ali okensko polico ter čakamo slaba 2 meseca. Ko se bodo vršiški omedili, sirup precedite v stekleničke in jih shranite na temno mesto.

Če želite pripraviti še boljši sirup, sladkor nadomestite s medom, ki bo zdravilni pripravek obogatil z vitamini, encimi, minerali in aminokislinami.

Če ti je uspelo, pošlji kakšno fotografijo.