



# أنا الزيتون





## نشيد الزيتون

أنا الزيتون وهيدي قصتي حتى تعرفوني  
بالربيع زهرة بتشوفوني  
وبالخريف أول ما يبيلش يلّوح لوني  
عن الغصن بيقطفوني وبقفص بينقلوني  
بالمي بيغسلوني للطحن يحضروني  
وبالمكنات بيحطوني لأنقى وأطيب زيت يعصروني  
أنا أحسن زيت، لأن بدون مواد كيماوية بيستخرجوني  
استفيدوا من منافع كثيرة واستهلكوني  
بس قبل كل شي بدكن تتذوقوني لتعرفوا تختاروني  
اختراروا الأفضل واستهلكوا أكثر.  
حملة تقوية سلسلة جودة زيت الزيتون في لبنان.

## بيوم من الأيام

وبقلب بستان الزيتون مطرح ما بتعيش البومة والأرنب  
اختلفت البومة والأرنب،



مبلى مبلى،  
عم قلك إيه الليمون  
مثل الزيتون بيساوا بعضن

شو شو شو  
شو عم تقولي، مثل بعضن نفس الشوي  
طب كيف؟  
ما هني ما بيشبهوا بعضن أبدأ  
الزيتونة حبتها صغيرة ولونها أخضر،  
والليمونة حبتها كبيرة ولونها برتقالي.  
طب ليكيبيبي الليمونة منعمل منها  
عصير ليمون والزيتونة شوووووو،  
فيينا نعمل منها عصير زيتون؟



إيه إيه، أكيد فيينا نعصرها ونطّلع منا عصير!  
وزيت الزيتون البكر هو عصير الزيتون.



إنت متأكدة إنه فيينا نعصر الزيتون  
ونعمل منو عصير الزيتون مثل عصير الليمون؟





وإذا كانت ريحة ونكهة عصير الزيتون حلوة بس خفيفة،  
ما بيطلع له اسم جديد، بيضل إسمو زيت الزيتون البكر وبس.



طيب بس في زيت الزيتون البكر الممتاز  
وزيت الزيتون البكر؟

لااااااااااا

في عصير زيتون ريحته ونكهته مش حلوة أبداً أبداً ،  
وإسمو زيت الزيتون البكر الوقاد ، هيدا ما فينا ناكلوا أبداً  
بيسموا وقاد، لأنو كانوا يستعملوه  
حتى يضوا مصابيح الزيت لما ما كان في كهربا.



أوكي، فهمت

وطب كل زيوت الزيتون هني عصائر طبيعية؟

لا، زيت الزيتون البكر الوقاد من بعد ما يعصروه  
بياخدهو لعملية كيميائية وفيزيائية حتى نقدر ناكلوا.  
وهيك هلق بيصير إسمو زيت الزيتون المكرر.  
وهيك هو بيخسر إسم بكر  
لأنه ما بقى بس عصير طبيعي من الزيتون.





وشو بيصير بلب وببذر الزيتون ؟



إنت ما بتتشوف اللب والبذر مثل بالليمون،  
لأن اللب بيضل بيحتوي على الزيت،  
فهني بياخدهه وبيستخرجوا منه الزيت يَلِّي بيبقى فيه،  
ومن بعد ما بيكرروه، بيطلع زيت إسمو زيت تغل / جفت الزيتون.

إيه بس عصير الليمون الطبيعي مفيد كتير بيحتوي على

VITAMIN C

يَلِّي بيساعد الجسم يدافع ويحمي حالو وبيمنع عنو الأمراض.



إيه وزيت الزيتون البكر بيحتوي على الأحماض الدهنية الأساسية،

الفيتامينات E، والكاروتينات...

كلن كتير مفيدين لجسمنا وبيساعدوه يدافع عن حالو

وبيمنعوا عنو الأمراض كمان.

يعني زيت الزيتون البكر كتير مفيد كمان

الزيتون والليمون هني تنيناتن فواكه من أشجار الفاكهة،

ومنن منعمل عصائر طبيعية بتفيد جسمنا وبتخليه كتير قوي



بتعرفي يا بومة معك حق

الزيتون مثل الليمون.

تقدم القصة وصفاً بسيطاً للعمليات التي ينطوي عليها إنتاج زيت الزيتون، من خلال مقارنة ومقارنة طريقة الإنتاج والمنتج مع طريقة إنتاج عصير البرتقال المألوف. وتستخدم كمصدر تعليمي للأطفال في المدارس حول التالي:

- 1 زيت الزيتون هو عصير فاكهة طبيعي.
- 2 موعد قطف الزيتون والذي يبدأ عند بدء تغيّر لون حبات الزيتون من الأخضر إلى البنفسجي.
- 3 أهمية النظافة في معالجة ثمار الزيتون وعصرها في معصرة نظيفة.
- 4 التعرف على الفوائد الغذائية لزيت الزيتون.
- 5 تصنيف زيوت الزيتون واستخداماتها.



قد صممت وتم إصدارها في إطار مشروع

"تقوية وتعزيز سلسلة جودة زيت الزيتون في لبنان ( زيت لبنان 3)"

الممول من الحكومة الإيطالية ممثلة بالوكالة الإيطالية للتنمية والتعاون (AICS)

والمنفذ بالتعاون بين وزارة الزراعة اللبنانية والمركز الدولي للدراسات الزراعية العليا لمنطقة البحر الأبيض المتوسط

معهد العلوم الزراعية المتوسطة - باري (CIHEAM - BARI)

