

# DBAMY o naszą planetę

CELE ZRÓWNOWAŻONEGO ROZWOJU



PŘEKRAČUJEME HRANICE  
PRZEKRACZAMY GRANICE  
2014–2020



EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA  
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ  
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO



Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice

KSIĄŻKA DLA CAŁEJ RODZINY!

# DBAMY o naszą planetę

CELE ZRÓWNOWAŻONEGO ROZWOJU

**Koordinator projektu:** Judyta Gralka

**Tekst:** Magda Opoka

**Wybór przepisów, wykonanie, aranżacja i zdjęcia dań:** Katarzyna Kosmala

**Tłumaczenie na język czeski:** Karina Kurková

**Redakcja:** Ewa Mackiewicz

**Korekta:** Katarzyna Szajowska

**Projekt graficzny, skład i łamanie:** IlustraDorka Dorota Domagała

**Ilustracje:** Julia Burkacka-Mielcarz oraz Shutterstock.com (s. 7: Nadiinko; s. 30, 32, 33, 35: GulArt;  
s. 34: Anna Frajtova; s. 31, 33: rainafiz; s. 17: Andrush)

© Copyright by Fundacja Fabryka Inspiracji.pl, Opole 2021

ISBN 978-83-963382-0-4

**Wykonawca:**

Fundacja Fabryka Inspiracji.pl  
ul. Niedziałkowskiego 8-12  
45-085 Opole

**Partner projektu:**

Sluňákov – centrum ekologických aktivit města Olomouce, o.p.s.  
Skrbeňská 669/70  
783 35 Horka nad Moravou  
info@slunakov.cz  
+420 585 378 345

**Druk i oprawa:**

Opolgraf S.A.

Niniejszy utwór ani żaden jego fragment nie może być reprodukowany, przetwarzany i rozpowszechniany w jakikolwiek sposób za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych oraz nie może być przechowywany w żadnym systemie informatycznym bez uprzedniej pisemnej zgody Wydawcy.



Sluňákov



Nasza planeta ZIEMIA pełna jest wyjątkowych miejsc – lasów, gór, dolin rzecznych, pustyń, podmorskich głębin, nowoczesnych miast czy małych wiosek.

Czasem jest łagodna – gdy siedzimy nad brzegiem spokojnego morza. Czasem hałaśliwa – gdy obserwujemy burzę. Czasem planeta zaskakuje nas powodzią, suszami albo wybuchami wulkanów. I o ile wybuchy wulkanów są zjawiskiem naturalnym, o tyle coraz częstsze niszczycielskie powodzie czy dotkliwie susze są spowodowane szkodliwą działalnością człowieka.

Jak postępować, by nie niszczyć Ziemi?

O tym właśnie jest ta książka.

Pokazujemy, co robić, by życie na naszej planecie było lepsze. Wyjaśniamy też, co się na Ziemi „zepsuło”, co nie działa tak, jak powinno.

Zapytacie teraz: „Dobrze, ale co ja mogę zrobić? Przecież mam dopiero ..... lat”. Już wyjaśniamy. Możecie zrobić bardzo dużo. I to każdego dnia!

Planecie można pomagać na różne sposoby. Myśleliście o posadzeniu drzewa? Pewnie nie... Sprawdźcie też pozostałe zadania, które dla was przygotowaliśmy.

W środku książki znajdziecie przepisy na pyszne potrawy. Przyrządźcie je wspólnie z rodzicami. **Start na stronie 36!**



W wy kropkowane  
miejsce wpisz  
swój wiek.



Trzeba zachować równowagę  
w korzystaniu z tego, co daje nam  
Ziemia, aby przyszłe pokolenia też  
miały odpowiednie warunki do życia.

Cele **Zrównoważonego** Rozwoju to plan działań na najbliższe lata, przyjęty przez 193 państwa świata, współpracujące ze sobą w Organizacji Narodów Zjednoczonych. Cele wskazują, co powinny robić rządy oraz zwykli obywatele, aby stan naszej planety się poprawił.

- |  |                                                                                                                                                          |    |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|  | 7 ZŁOTYCH DZIENNE                                                                                                                                        |    |
|  | CEL: Koniec z ubóstwem ➔ Na świecie nie będzie ubóstwa ani biedy.                                                                                        | 6  |
|  | NIE MARNUJMY JEDZENIA                                                                                                                                    |    |
|  | CEL: Zero głodu ➔ Nikt nie będzie cierpieł z powodu braku pożywienia.                                                                                    | 8  |
|  | MOGĘ BYĆ, KIM CHCĘ                                                                                                                                       |    |
|  | CEL: Dobra jakość edukacji ➔ Każde dziecko będzie mogło się uczyć.                                                                                       | 10 |
|  | RÓŻNI, ALE RÓWNI                                                                                                                                         |    |
|  | CEL: Równość płci ➔ Dziewczynki i chłopcy będą mieć takie same prawa.                                                                                    | 12 |
|  | KAŻDA KROPLA WODY JEST WAŻNA                                                                                                                             |    |
|  | CEL: Czysta woda i warunki sanitarne ➔ Nie będzie problemów z dostępem do wody pitnej oraz sanitariatów (ubikacja, łazienka).                            | 14 |
|  | SKĄD BIERZE SIĘ PRĄD?                                                                                                                                    |    |
|  | CEL: Czysta i dostępna energia ➔ Energia ze źródeł odnawialnych – słońca, wiatru, wody – będzie wystarczająca do zasilania potrzebnych ludziom urządzeń. | 16 |
|  | W ZIELONYM MIEŚCIE                                                                                                                                       |    |
|  | CEL: Zrównoważone miasta i społeczności ➔ Rozwój miast nie będzie oznaczał niszczenia terenów zielonych.                                                 | 18 |
|  | MODNE NIE ZNACZY LEPSZE                                                                                                                                  |    |
|  | CEL: Odpowiedzialna konsumpcja i produkcja ➔ Ludzie będą kupować produkty wytworzone z poszanowaniem praw pracowników i środowiska.                      | 20 |
|  | CO TO ZNACZY, ŻE KLIMAT SIĘ ZMIENIA?                                                                                                                     |    |
|  | CEL: Działania na rzecz klimatu ➔ Wzrost temperatury na świecie zostanie zatrzymany.                                                                     | 22 |
|  | URATUJĄ NAS DRZEWIA                                                                                                                                      |    |
|  | CEL: Życie na lądzie ➔ Nie będzie masowych wycinek lasów.                                                                                                | 24 |
|  | W PODWODNYM ŚWIECIE                                                                                                                                      |    |
|  | CEL: Życie pod wodą ➔ Oceanom ani zwierzętom w nich żyjącym nic nie będzie zagrażać.                                                                     | 26 |
|  | STOP PRZEMOCY!                                                                                                                                           |    |
|  | CEL: Pokój i sprawiedliwość ➔ Na świecie będzie panował pokój, zakończone zostaną wojny.                                                                 | 28 |



## 7 złotych dziennie

Co można kupić za 7 zł dziennie? Niezbyt dużo. Chleb i serek do smarowania, na masło już nie wystarczy. A co z obiadem? Na niego też pieniędzy nie będzie. Na zakup ubrań trzeba będzie zbierać przez dłuższy czas, ograniczając wydatki na jedzenie. O książkach czy zabawkach można tylko pomarzyć. Czy da się tak żyć? Niestety, żyje tak dużo rodzin.

Nie wszyscy dorośli mają pracę, a czasem nawet jeśli pracują, nie mają uczciwego wynagrodzenia. Na świecie **prawie co dziesiąta** osoba pracująca utrzymuje siebie i swoje rodziny za mniej niż 1,90 dolara na osobę dziennie (to właśnie około 7 zł). W Polsce też są ludzie zagrożeni ubóstwem, co oznacza, że prawie na nic ich nie stać.



Jak to się dzieje, że ludzi stać tylko na podstawowe zakupy, chociaż pracują? O tym decydują ich pracodawcy. Na przykład większość ubrań, która trafia do naszych sklepów, wytwarzana jest w krajach azjatyckich. W Polsce obowiązuje 40-godzinny tydzień pracy (po 8 godzin przez 5 dni). W Azji szwaczki pracują po 12–16 godzin dziennie przez 6–7 dni w tygodniu, a dostają za to minimalne wynagrodzenie. Nikt jednak nie rezygnuje z szycia, bo innej pracy nie ma. Wiedzą o tym dobrze właściciele fabryk i zachowują się w sposób nieuczciwy – nie podnoszą pensji. Rządy poszczególnych krajów powinny zwalczać takie nielegalne praktyki, jednak nic z tym nie robią.



Warto pamiętać, że wpływ na sytuację pracowników na całym świecie ma każdy z nas. Jak to możliwe? Ważne jest, co i jak kupujemy, czyli...



Zastanawiamy się, czy gadżet, który chcemy kupić, jest na pewno potrzebny. Na każdy z nich składają się duże ilości wody i prądu potrzebnych do ich wyprodukowania oraz praca ludzi.



Kupujemy polskie produkty. Dzięki temu rodzice polskich dzieci mają pracę. A przy okazji dbamy o środowisko, bo przecież transport towarów to ogromne ilości spalin, które zatrują naszą planetę.



Wybieramy rzeczy z dobrych materiałów, żeby służyły nam jak najdłużej.



## Nie marnujemy jedzenia

Każdego roku w państwach Unii Europejskiej wyrzuca się aż 88 milionów **ton** żywności. To bardzo dużo! Żywność marnowana jest na każdym etapie swojej drogi na nasz talerz. Duże sieci handlowe wymagają od rolników, by dostarczane przez nich warzywa i owoce były „ładne” i „wymiarowe”. Co to oznacza? Krzywa marchewka czy zbyt pękaty ziemniak pozostaną na polu, a ziemia zostanie zaorana z resztkami. Jest to także ogromna strata wody używanej do nawodnienia pól, z których potem nie zbiera się plonów.

Wyobraźcie sobie,  
że 1 tona = 1000 kg!  
To ile to musi być  
88 milionów ton?



Szkody powstają też podczas transportu. Obecnie jemy nie tylko sezonowe warzywa i owoce, ale np. truskawki w środku zimy. Przewożenie ich z odległych krajów wiąże się z ryzykiem obicia, zepsucia czy rozerwania opakowania. Wadliwe produkty lądują w koszu, bo nikt nie chce ich kupić.

Największe straty są jednak w domach i restauracjach. Każdej rodzinie zdarza się zapomnieć o jakimś produkcie, który leży w szafce czy lodówce, albo kupić tak wiele żywności (np. w promocji), że zdąży się zepsuć, zanim zostanie zjedzona. Najczęściej wyrzucane są pieczywo, warzywa, wędliny i owoce.



Resztki żywności  
wrzucamy do pojemnika  
na bioodpady.

Mnóstwo jedzenia marnuje się na świecie, a mimo to wciąż 810 milionów ludzi głoduje. Głodujący nie mogą prowadzić aktywnego życia, szybciej umierają. Brak witamin w pożywieniu dzieci nie pozwala im na prawidłowy rozwój. Jednak przy właściwym postępowaniu Ziemia jest w stanie zapewnić wyżywienie wszystkim. O czym pamiętamy więc na co dzień?

- Świeże, sezonowe produkty kupujemy od lokalnych producentów.
- Pilnujemy, by szybciej zjadać te produkty, które mają bliższy termin przydatności do spożycia. Można układać je w lodówce czy w szafkach w kuchni na półkach z przodu.
- Wykorzystujemy resztki warzyw i owoców, które do tej pory wyrzucaliśmy, np. liście kalarepy, obierki z buraka, skórki z jabłek.
- Podczas posiłków nakładamy na talerz dokładnie tyle, ile zjemy.



## Mogę być, kim chcę

Kim chcesz zostać, gdy dorośniesz? Weterynarzem, architektem, pilotem? A może marzysz, żeby być youtuberem albo strażakiem? Możesz wybrać sobie każdy zawód, ale jest warunek: musisz umieć czytać i liczyć. W Polsce edukacja jest obowiązkowa i darmowa – nie trzeba za nią płacić. Dzięki temu nie ma analfabetów, czyli osób powyżej 15. roku życia, które nie potrafią pisać, czytać czy wykonać **czterech podstawowych działań matematycznych**. Niestety, w innych rejonach świata do szkoły chodzą tylko wybrani. Dlaczego tak jest?

Te działania to dodawanie, odejmowanie, mnożenie i dzielenie. Czy znasz już je wszystkie?



Na przykład dlatego, że nauka jest płatna i nie wszystkich na nią stać. Czasem zdarza się, że szkoła jest daleko i dziecko nie jest w stanie do niej dotrzeć. W niektórych kulturach uczą się tylko chłopcy, a dziewczynki zajmują się domem. **W biednych rodzinach dzieci pracują, by pomóc rodzicom utrzymać dom, tak jest w Indiach czy Nepalu.** Bywa też tak, że w jakimś kraju trwa wojna i szkoły nie działają.

Obecnie ponad 265 milionów dzieci nie uczęszcza do szkoły. Ludzie, którzy nie potrafią czytać i pisać, są wykorzystywani przez pracodawców, bo nie znają swoich praw.

Co możesz zrobić, aby zadbać o swoją edukację?



Gdy jakiś temat cię interesuje, dowiaduj się więcej, np. jeśli lubisz ciekawostki o zwierzętach, zaglądaj do książek, oglądaj filmy o tej tematyce, rób lapbooki. To się nazywa poszerzanie wiedzy.



Ucz się języków obcych, by swobodnie podróżować po świecie.



Czytaj, bo gdy czytasz, wiesz więcej.



## Różni, ale równi

Dziewczynki różnią się od chłopców budową ciała. Poza tym i dziewczynki, i chłopcy mają te same umiejętności. Jednak już od najmłodszych lat dzieci są dzielone według **stereotypów**. Zdarza się czasem słyszeć z ust dorosłych: „Potrzebujemy sprytnego chłopca, by przybił gwoździak czy przyniósł krzesło”. A przecież uczennica też to potrafi. W tym czasie jej kolega może podlać kwiatki lub uprzątnąć ławki.



**Stereotypy to uproszczone i często nieprawdziwe poglądy przekazywane z pokolenia na pokolenie.**

W Azji zjawisko dyskryminacji, czyli gorszego traktowania kobiet, jest najbardziej widoczne. Wyobraźcie sobie, że dziewczynki nie mogą same wychodzić z domu, nawet do szkoły. Uczą się tylko chłopcy. W niektórych kulturach rodzice wolą mieć synów niż córki, na przykład tam, gdzie po ślubie kobieta przechodzi do rodziny męża i trzeba zapłacić za nią posag.



Na całym świecie kobiety zarabiają mniej niż mężczyźni na tych samych stanowiskach. Mężczyźni stanowią także większość w parlamentach, a więc ustalają prawo. Co możemy robić, by na świecie panowała równość między kobietami i mężczyznami? Na początek zacznijcie zwracać uwagę, jak to wygląda w waszym najbliższym otoczeniu – w klasie czy szkole.



Myślcie o każdej dziewczynce i każdym chłopaku, że to po prostu człowiek! Żadna płć nie jest ani lepsza, ani gorsza od drugiej. Są równe!



Bierzcie udział w różnych zajęciach dodatkowych. Jeśli jesteś chłopcem i chcesz tańczyć w balecie – nic nie stoi na przeszkodzie. Jeśli jesteś dziewczynką i chcesz nauczyć się programować albo składać modele samolotów – możesz to zrobić. Liczy się to, co podoba się każdemu z nas.



Poszukajcie razem z rodzicami informacji o niezwykłych kobietach np. Amelii Earhart, Adzie Lovelace, Jane Goodall, Marii Skłodowskiej-Curie, Malali Yousafzai, Grecie Thunberg.





## Każda kropla wody jest ważna

Gorący, upalny dzień. Wychodzisz na dwór i od razu chce ci się pić. Wracasz do domu, odkręcasz kran i nalewasz sobie WODY. Bierzesz też zapas do bidonu. A gdyby w kranie było sucho? Co wtedy? Nie można ugasić pragnienia. Nie można umyć się ani nic ugotować.

Wody na Ziemi jest bardzo dużo, jednak ta słona z mórz i oceanów nie nadaje się do picia. Człowiek, aby przeżyć, musi mieć wodę słodką. Tej jest niedużo w światowych zasobach. Na dodatek większość znajduje się w lodowcach i wodach podziemnych. Ludzie muszą zadowolić się wodami powierzchniowymi (jeziora, rzeki), a te z kolei stanowią małą część wód słodkich.



Na naszej planecie żyje blisko 8 miliardów ludzi. Nie wszyscy mają wody pod dostatkiem. Nie wszyscy załatwiają się w toalecie, bo nie każdy ją ma. Złe warunki higieniczne powodują, że zaczynają chorować. Najgorzej jest w Afryce i Azji.



W naszym kraju, gdy mamy awarię, możemy liczyć na zapas wody z beczkowozów. Nie wszędzie tak jest. Obecnie ponad 2 miliardy osób mieszka na obszarach, gdzie istnieje ryzyko ograniczonego dostępu do wody. I nie ma jej skąd dowieźć.

Wody na świecie ciągle ubywa. Przyczynia się do tego fakt, że ludzi jest coraz więcej. Problemem są także zmiany klimatu (jest mniej opadów, a temperatury wzrastają) oraz to, że nie wszyscy szanują zasoby wodne. Co możemy robić, by dbać o wodę?



Oszczędzamy wodę w domu. Zakręcamy kran i korzystamy z kubka, gdy myjemy zęby. Bierzymy prysznic, zamiast kąpać się w wannie. Sprawdzamy, czy pralka i zmywarka są załadowywane do pełna. Pilnujemy, by z kranu nigdy nie kapło.



Splukiwanie toalety zaczynamy od mniejszego przycisku. Nie robimy z sedesu śmietnika – chusteczki czy patyczki do uszu wyrzucamy do kosza, żeby nie trzeba było niepotrzebnie splukiwać toalety.



Wykorzystujemy „szarą wodę”, np. wodą po płukaniu owoców możemy podlewać kwiatki.

**Dobrze wiedzieć, że do wyprodukowania np. 1 T-shirta bawełnianego zużywa się 2500 litrów wody. To bardzo dużo. Dlatego zastanawiamy się, czy jest nam potrzebne to, co chcemy kupić.**



## Skąd bierze się prąd?

Ilu elektrycznych przedmiotów używamy każdego dnia? Szczoteczka do zębów, suszarka do włosów, czajnik, żelazko, lodówka, komputer, ładowarka do telefonu, telewizor, lampka na biurku, odkurzacz – zbiera się spora lista. Nasze zapotrzebowanie na energię elektryczną stale wzrasta.

A czy wiecie, skąd mamy prąd? Najprostsza odpowiedź brzmi: z elektrowni. Tam w ogromnych piecach spalany jest węgiel. Ciepło, jakie się przy tym wytwarza, ogrzewa wodę do temperatury kilkuset stopni Celsjusza. Powstaje para wodna, która wprawia w ruch turbinę (rodzaj silnika) podłączoną do generatora, czyli urządzenia przetwarzającego energię (np. ciepłą) na prąd. Im więcej obrotów zrobi taka turbina, tym więcej **kilowatów energii elektrycznej** trafi do gniazdek w naszych domach.

Kilowaty to miara mocy, podobnie jak kilogramy to miara masy.



Każde urządzenie, które zużywa prąd, zmniejsza ilości paliw kopalnych i zwiększa zanieczyszczenie środowiska – podczas spalania węgla wytwarza się dużo szkodliwych substancji. Czym są paliwa kopalne? To węgiel, ropa naftowa i gaz ziemny. Powstawały pod ziemią nawet kilkaset milionów lat, ale już niedługo ich zabraknie (np. ropa, według szacunków ekspertów, skończy się za około 40 lat). Konieczne jest przestawienie się na **odnawialne źródła energii**, czyli wodę, słońce i wiatr.

To takie źródła energii, które mamy cały czas, bo pochodzą z przyrody. Wiatr nigdy nie przestanie wiać, a słońce – świecić, dlatego warto mądrze je wykorzystywać.

Co możemy robić, aby dbać o energię każdego dnia?

Oszczędzamy prąd, czyli...

Gasimy światło, kiedy wychodzimy z pokoju.

Nie zostawiamy ładowarek w kontaktach.

Jeśli gotujemy wodę w czajniku, to tylko tyle, ile akurat potrzebujemy.

W pomieszczeniach, gdzie spędzamy najwięcej czasu i gdzie światło włączone jest najdłużej, dobrze korzystać z żarówek energooszczędnych.

Gdy idziecie z rodzicami, by kupić np. lodówkę czy pralkę, wybieracie urządzenie energooszczędne – litera C umieszczona na spręcie oznacza najniższy pobór prądu.



Jeśli ktoś mieszka w domku jednorodzinnym, dobrym sposobem na oszczędzanie energii jest zainstalowanie paneli fotowoltaicznych, które przetwarzają światło słoneczne w energię elektryczną.





## W zielonym mieście

Wyobraź sobie miasto, w którym to nie samochody są najważniejsze, lecz ludzie. Nieliczne auta, które wykorzystuje się do dalszych wycieczek, stoją na wyznaczonych parkingach. Nie zastawiają chodników ani tym bardziej trawników, które zajmują każdą wolną przestrzeń. Na co dzień mieszkańcy przemieszczają się pieszo, jeżdżą rowerami lub komunikacją miejską. Dzięki temu zmniejszają ilość spalin w swojej okolicy i są zdrowsi, bo więcej się ruszają. Energię potrzebną do oświetlenia czy ogrzewania domów mają ze źródeł odnawialnych – dachy są porośnięte roślinami i zaopatrzone w panele do produkcji energii ze słońca.



Brzmi idealnie? Pierwsze takie dzielnice już powstają, np. osiedle Hammarby Sjöstad w Sztokholmie (Szwecja) czy Vauban we Fryburgu (Niemcy).

Niestety, to wyjątki. Większość miast rozrasta się bez planu. Zabudowywane są tereny zielone na przedmieściach, niszczone są siedliska zwierząt. Trawniki zamieniane są na parkingi, by pomieścić nadmiar aut. Spaliny i dymy z kominów źle ogrzewanych domów zatruwają całą okolicę – często do pieców trafiają śmieci, a nie może tak być.

W 2030 roku w miastach będzie mieszkać 5 miliardów ludzi, dlatego powinni rozwijać się w taki sposób, aby były wolne od spalin i nieposegregowanych odpadów oraz pełne roślinności.



Co możemy robić, by w miastach żyło się lepiej?



Dbamy o zieleń, bo to ona chroni nas w lecie przed rozgrzanym betonem.



Nie jeździmy wszędzie samochodem – często wsiadamy na rower lub korzystamy z komunikacji miejskiej.



Segregujemy odpady. Wiele z nich można ponownie wykorzystać, dlatego powinny trafiać do **recyklingu**. Gdy śmieci leżą na wysypiskach, tylko zatruwają środowisko. Czy wiecie, że torebki foliowe rozkładają się 300 lat?



Recykling polega na tym, że z odpadów wytwarzane są nowe produkty, np. z butelek plastikowych – bluzy polarowe.



## Modne nie znaczy lepsze

Co oznacza naklejka z literką C umieszczona na pralce? Podkreśla jej energooszczędność. To zaleta, bo będziemy zużywać mniej wody i prądu. A czy można ją naprawić, gdy się zepsuje, czy po pierwszej awarii trzeba będzie kupić nową? Gdzie trafi niedziałająca pralka, czyli elektrośmieć? Dobrze jest o tym pomyśleć przed zakupem każdego urządzenia elektrycznego.

Sklepy oferują coraz więcej produktów jednorazowych, np. smartfony, z których nie da się wyjąć baterii. W serwisie mogą wszystko naprawić, tylko koszt będzie tak duży, że korzystniej jest kupić nowy telefon.

Kupowanie wciąż nowych urządzeń opłaca się producentom, ale na pewno nie środowisku. **Rocznie na świecie wyrzucających jest ponad 50 milionów elektrośmieci.**

Zaledwie co piąty zużyty sprzęt trafia do recyklingu – to bardzo mało. Większość wyrzucana jest na dzikie wysypiska i truje naszą planetę.



Warto wspierać firmy, których właściciele dbają nie tylko o grubość swoich portfeli, ale także o prawa pracowników i o to, czy nie szkodzą Ziemi.

Wielu producentów wykorzystuje mieszkańców biednych krajów (także dzieci) do ciężkiej pracy za minimalne pieniądze.

Co możemy robić?



Nie biegniemy do sklepu, by kupić coś tylko dlatego, że widzieliśmy reklamę. To, że coś jest modne, nie znaczy, że jest lepsze od urządzenia czy ubrania, które już mamy. Przed zakupami robimy listę potrzebnych artykułów.



Wybieramy lokalne produkty. Towary wyprodukowane w Polsce mają kod kreskowy zaczynający się od 590 – takich szukamy w sklepach. Nie ma potrzeby kupować np. jabłek czy gruszek, które przyjechały do nas z daleka, skoro mamy te owoce u nas w kraju.



Staramy się naprawiać to, co się zepsuło.



Elektrośmieci, np. niedziałające klawiatury czy miksery zanosimy do specjalnego punktu, gdzie zbierane są zużyte sprzęty. Tam wywozimy też pralki, lodówki czy zmywarki, których nie da się naprawić.





## Co to znaczy, że klimat się zmienia?

Klimat to wszystkie zjawiska pogodowe, jakie zachodzą na danym obszarze przez dłuższy czas (około 30 lat). U nas klimat jest inny niż np. w Afryce czy na Grenlandii. I to jest normalne. Klimat może się zmieniać i to też jest w porządku, jeśli zmiany powodują czynniki naturalne, np. wybuchy wulkanów – pył w powietrzu nie przepuszcza światła słonecznego do Ziemi i robi się chłodniej. Jednak gdy klimat zmienia się przez działalność człowieka, wtedy zaczyna się problem. A właściwie już się zaczął.



W jaki sposób ludzie zmieniają klimat? Najpierw wyjaśnimy, czym jest efekt cieplarniany. To pozytywne zjawisko. Bez niego temperatura na naszej planecie wynosiłaby stale  $-19^{\circ}\text{C}$  Celjusza. To dzięki Słońcu nie mamy obecnie kolejnej epoki

lodowcowej...☺ Promienie słoneczne ogrzewają Ziemię, a potem odbijają się od jej powierzchni i wracają w stronę Słońca. Nie całą energię tracimy od razu. W atmosferze mamy coś na kształt blokady. Tworzą ją gazy cieplarniane, m.in. para wodna, dwutlenek węgla, metan. Ich zadaniem jest zatrzymanie części energii słonecznej i skierowanie z powrotem na Ziemię.



Przyroda radziła sobie w tym systemie znakomicie aż do XIX wieku, kiedy to nastąpiła rewolucja przemysłowa. Wtedy zaczęły rozwijać się miasta i powstawały ogromne fabryki, które zaspokajały potrzeby wzrastającej liczby ludności.



Do tej pory nic się nie zmieniło. W bogatych krajach potrzeby ludzi stale rosną. Przybywa samochodów czy laptopów, a ich wytworzenie w fabrykach, a potem użytkowanie wymaga nadmiernego zużycia paliw kopalnych. Z kolei spalanie węgla, ropy czy gazu zwiększa efekt cieplarniany. Blokada w atmosferze jest gęstsza i zbyt dużo promieni słonecznych wraca na Ziemię. Dlatego robi się coraz cieplej, a to nie jest dobre dla naszej planety – wyniszczają ją susze, topnieją lodowce, a wiele gatunków roślin czy zwierząt nie może przetrwać w nowych warunkach i giną.

Co możemy zrobić, by efekt cieplarniany się nie zwiększał?



Rezygnujemy z dojazdów samochodem, kiedy tylko jest to możliwe. Samochód zamieniamy na rower, a w dalszą podróż wybieramy się pociągiem.



Ograniczamy ilość plastiku, jakiego używamy w domu – jego wytworzenie (z ropy naftowej), użytkowanie i unieszkodliwienie to spore obciążenie dla środowiska.



## Uratuj nas drzewa

Na początek proste doświadczenie. Wlejcie taką samą ilość wody do doniczki z rośliną i wypłnionej tylko ziemią. **Z której wyleje się więcej?**

Podpowiadamy:  
z tej bez roślinki.

Taka sama sytuacja jest z opadami na Ziemi. Kiedy nie ma roślin, wody nic nie zatrzymuje. Jeśli usłyszycie w wiadomościach, że jakiś region został spustoszony przez powódź, sprawdźcie, jak dużą część jego powierzchni zajmuje zieleń. Gdy nie ma roślinności, powódź będzie dotkliwsza. **Przykładem może być Bangladesz regularnie niszczone przez cyklony tropikalne.** Dlaczego ten rejon tak cierpi? Większość lasów została tam wycięta na potrzeby rolnictwa.



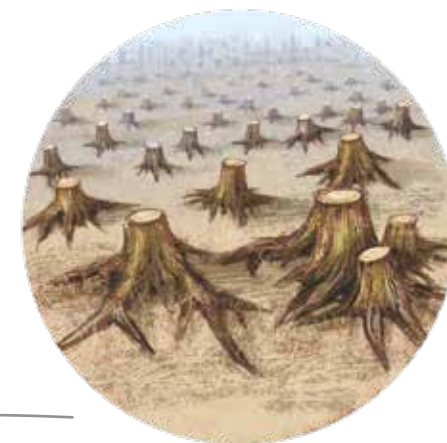
Globalną, czyli dotyczącą całego świata.

Naukowcy od dawna powtarzają, że przed **globalną katastrofą** uratuj nas DRZEW. To one produkują tlen. Jedno drzewo wytwarza rocznie około 118 kg tlenu, czyli mniej więcej tyle, ile potrzebują osoby w waszym wieku. Poza tym ich liście działają jak filtry – oczyszczają powietrze. Drzewa ułatwiają też zatrzymywanie wody i tłumią hałas.

Lasy rosnące pomiędzy zwrotnikami Raka i Koziorożca (zerknijcie na mapę albo na globus). Te wiecznie zielone tereny zamieszkuje ponad połowa gatunków roślin i zwierząt, jakie występują na Ziemi.



Wszystkie drzewa są cenne, jednak najcenniejsze są **tropikalne lasy deszczowe**. Ze względu na swoją wielkość mają wpływ na klimat na całym świecie. To źródło tlenu dla całej planety, stąd ich nazwa ZIELONE PŁUCA Ziemi. Tak wartościowe tereny powinniśmy chronić, ale od lat trwa ich niszczenie. Swoje domy tracą zwierzęta, np. orangutany. Firmy, które wycinają lasy deszczowe, zakładają na ich miejscu plantacje soi, palmy olejowej czy pastwiska dla bydła (hodowanego na mięso).



Co możemy zrobić?



Przyglądamy się temu, co jemy – mięsa nie musimy jeść codziennie.



Zwracamy uwagę na skład produktów, próbując ograniczyć produkty z olejem palmowym.



Dbamy o drzewa rosnące wokół domu i szkoły – podlewamy je w czasie upałów lub suszy.



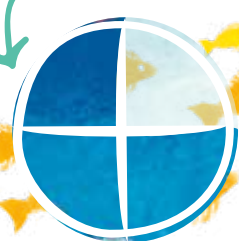
## W podwodnym świecie

Ziemia nazywana jest BŁĘKITNĄ PLANETĄ – prawie **trzy czwarte** jej powierzchni pokrywają obszary słonej wody, czyli OCEANY. Żyje w nich blisko milion morskich gatunków – ryby, żółwie, koralowce i wiele innych. Nie znamy ich wszystkich i nie wiadomo, czy naukowcy zdążą je opisać, bo podwodny dom tych stworzeń jest zagrożony. Winę za to ponoszą ludzie. Jak to się stało?



Słone wody pochłaniają prawie połowę dwutlenku węgla produkowanego codziennie przez samochody czy fabryki. Gdyby całe ciepło, wytworzone przez działalność człowieka w ciągu ostatnich 50 lat, trafiło do atmosfery, a nie do wody, temperatura na Ziemi wzrosłaby o 36 stopni. To oceany ratują nasz klimat. Zawdzięczamy im większość tlenu, którym oddychamy, oraz wodę – opady zasilające rzeki to często woda, jaka wyparowała z oceanów. Oceany zapewniają też wyżywienie i pracę miliardom ludzi. Bez nich nie przetrwamy.

To aż 3 części z całości, która jest podzielona na 4 równe kawałki. To bardzo dużo! Zobaczcie...



Wody są ogromnie zanieczyszczone. Odpady plastikowe powodują śmierć zwierząt morskich, bo przypominają im jedzenie – zwierzęta nie wiedzą, że worek foliowy pływający w oceanie jest nie dla nich.

Problemem są też nawozy z pól oraz ścieki z domów i fabryk, które spływają do rzek, a z nimi – do mórz i oceanów. Zanieczyszczenia te zawierają bardzo dużo fosforu i azotu. Żywi się nimi fitoplankton, czyli maleńkie (widziane dopiero pod mikroskopem) organizmy przemieszczające się z ruchem fal. Kiedy przerośnięty od nadmiaru „pożywienia” fitoplankton obumiera, jego

rozkładem zajmują się mikroby. Zużywają do tego tak duże ilości tlenu, że zaczynają powstawać „pustynie tlenowe” w strefach przybrzeżnych. Nie lepiej jest w głębinach. Zwierzęta muszą znaleźć nowe tereny do życia, co nie jest bezpieczne, gdyż mogą zginąć np. zaplątane w sieci rybackie. Jednak szukają, bo bez tlenu rozpuszczonego w wodzie się uduszą. Ludzie stracą wtedy pożywienie. Czy to może się wydarzyć? Tak, „pustyni tlenowych” jest coraz więcej.

Oceany wpływają na nasze życie. Musimy starać się, by przetrwały zdrowe. Co możemy robić dla oceanów?



Zwracamy uwagę, skąd pochodzą ryby, które jemy. Jeśli ograniczymy kupowanie ryb nadmiernie poławianych, stada się odbudują.



Ograniczamy ilość środków chemicznych używanych do sprzątania, rezygnujemy z kostki zapachowej w sedesie – wszystko trafia do oceanów razem ze ściekami.



## Stop przemocy!

Pewien KTOŚ w waszym wieku zamieścił na internetowej grupie przerobione w złośliwy sposób zdjęcie koleżanki z klasy. Nikt nie zwrócił KTOSIOWI uwagi, że źle zrobił. Wiele osób uznało to za żart i pisało nieprzyjemne komentarze. Z dziewczynki wszyscy zaczęli się śmiać, a ona posmutniała i przestała chodzić do szkoły.

To, co zrobił KTOŚ, jest **przemocą**, a że miała miejsce w Internecie, nazywa się ją cyberprzemocą.

Przemoc to zamierzone działanie przeciwko drugiej osobie. Ten, kto stosuje przemoc, wykorzystuje swoją przewagę (np. to, że jest silniejszy), aby dokuczyć innemu. Przemocą jest bicie kogoś, ale też wyzywanie, mówienie do kogoś z użyciem brzydkich słów.

W szkole dochodzi też do innych form przemocy, np. uczniowie czasem biją się lub popychają. Zdarza się, że ktoś niszczy innej osobie rzeczy. Czasem niektórzy nie chcą, by jakaś koleżanka czy kolega z nimi rozmawiali, więc wykluczają ich z grupy. To też jest przemoc. A przecież tak nie powinno być.



Agresja obecna jest nie tylko w szkole. Niektórzy dorośli też prześladują innych, np. z powodu wyznawanej religii, koloru skóry albo by zdobyć lepsze tereny do życia. Wtedy wybuchają wojny. Obecnie na świecie trwa kilkadziesiąt konfliktów zbrojnych. W czasie wojny ginie wiele niewinnych osób, także dzieci. W strefach wojny żyje ich wiele milionów – nie mogą normalnie bawić się, spotykać z przyjaciółmi ani chodzić do szkoły.

Wiele ludzi rozumie, że wojny są złe, dlatego demonstrują przeciwko nim.



Co możemy robić, by obok nas nie było przemocy?



Reagujemy, kiedy widzimy przemoc. Można zaprotestować, mówiąc np. „Dlaczego ją bijesz?”, „Nie rób mu krzywdy!”. Warto o zdarzeniu poinformować osobę dorosłą – to nie jest skarżenie, ale ratowanie kogoś, kto stał się ofiarą przemocy.



Uważamy z żartami. Jeśli żart sprawia komuś przykrość, nie jest żartem.



Nie odpowiadamy agresją na agresję – w ten sposób jedynie prowokujemy do dalszych ataków osobę, która nam dokucza.



Włączamy się w działalność organizacji, które pomagają dzieciom żyjącym w krajach ogarniętych wojną.

**DBANIE O PLANETĘ ZACZNIJCIE JUŻ DZIŚ!**  
Na następnych stronach pokazujemy zadania, jakie wam w tym pomogą!





Ubóstwo to nie tylko brak podstawowych produktów takich jak jedzenie. Dzieci, które żyją w ubóstwie, mają ograniczony dostęp do edukacji. Niektóre są wyśmiewane. **Warto zorganizować w szkole zbiórkę np. makulatury, starych płyt CD, plastikowych nakrętek, baterii.** Pieniądze uzyskane z ich sprzedaży można przekazać organizacji zajmującej się pomocą dzieciom – ich dożywianiem czy kupowaniem dla nich wyprawek szkolnych.

## Organizujemy akcję **charytatywną**

### CO BĘDZIE POTRZEBNE?



różne pojemniki na zbierane surowce wtórne, np. kartonowe pudełka (można poprosić o nie w sklepie)



blok rysunkowy



kredki/flamastry



Czyli taką, dzięki której pomagamy potrzebującym i nie oczekujemy niczego w zamian.



### DZIAŁAMY!

1. Znajdujemy w Internecie punkt skupu surowców, który jest najbliżej szkoły. Dzwonimy tam i dowiadujemy się, co warto zbierać. Pytamy, czy zapewniają transport i ile to kosztuje (niektóre firmy oferują darmowy odbiór ze szkół).
2. Ustalamy z wychowawczynią, czy w szkole znajdzie się miejsce na gromadzenie surowców oraz czy szkoła (albo ktoś z rodziców) ma samochód,

którym można odwieźć zebrane rzeczy do punktu skupu (dzięki temu dostaniemy więcej pieniędzy).

3. Wspólnie z nauczycielem i całą klasą wybieramy cel akcji – na pewno są w waszej miejscowości osoby lub instytucje, którym przyda się wsparcie.
4. Robimy plakaty i reklamujemy akcję w całej szkole.



Woda na potrzeby miast czy przemysłu czerpana jest z rzek, jezior oraz podziemnych źródeł. Kiedyś ich poziom podnosiły nie tylko deszcze, ale także topniejący śnieg. Teraz klimat się ociepla i nie ma już tak obfitych opadów. **Dlatego musimy dbać o każdą kroplę wody, zwłaszcza o te darmowe, które spadają z nieba.**

## Zbieramy deszczówkę

### CO BĘDZIE POTRZEBNE?



duża plastikowa butelka z korkiem



druk (może być sznurek, stara sznurówka)



nóż z ząbkami



gwóźdź i kombinerki



flamaster

### DZIAŁAMY!

1. Na butelce zaznaczamy flamastrem dwa punkty naprzeciwko siebie, około 3 cm od jej dna.
2. Tę część zadania niech wykona dorosły: Kombinerkami chwytamy gwóźdź i trzymamy chwilę nad ogniem. Gorącym końcem wypalamy dziurki po obu stronach butelki. Nożem odcinamy dno butelki.
3. Przewlekamy drut przez jedną dziurkę, montujemy na zewnętrznej stronie balustrady balkonu i przewlekamy drut przez drugą dziurkę. Pod balkonem mogą chodzić ludzie lub zwierzęta, upewniamy się więc, że butelka jest dobrze przymocowana i nie spadnie nikomu na głowę.



Deszczówkę można zbierać też do wiader.

Deszczówką podlejemy kwiaty lub umyjemy podłogę. Gdy jej używamy, zmniejszają się rachunki za wodę.



W miastach często brakuje zieleni, dlatego świetnym pomysłem jest zakładanie **ogrodów deszczowych**. Zwykle tworzy się je przy rynnach lub obok dużych powierzchni betonowych, jak ulice czy parkingi. Dzięki temu woda, która się tam pojawia, może być ponownie wykorzystana i np. nawodnić rośliny. Ogród deszczowy zapobiega podtopieniom, bo może przyjąć niespodziewany nadmiar wody. Poza tym przyjemniej mieć przy domu czy szkole kwiaty niż beton.

## Zakładamy ogród deszczowy

### CO BĘDZIE POTRZEBNE?

- 🍷 szpadel
- 🍷 tłuczeń kamienny, gruby żwir, piasek
- 🍷 ziemia
- 🍷 rośliny



Ogród deszczowy to idealne siedlisko dla ptaków, płazów i motyli. Ciekawe, jakie zwierzęta pojawią się u was?



### DZIAŁAMY!

1. Wybieramy odpowiednie miejsce – z zagłębieniem terenu albo położone w najniższym punkcie trawnika.
2. Kopujemy dół głęboki na co najmniej 50 cm.
3. Układamy drenaż, czyli warstwy do odsączania wody: na dole tłuczeń kamienny, na nim gruby żwir, a na wierzchu piasek.
4. Nasypujemy ziemię (około 20 cm).
5. Sadzimy rośliny. Najlepiej gatunki, których system korzeniowy lub kłącza zatrzymują szkodliwe substancje, np. paprocie, turzyce, lobelię szkarłatną czy kosańce. Albo rośliny, które mają właściwości lecznicze, np. miętę wodną, żywokost lekarski, wierzbowicę drobnokwiatową.



Podczas zakupów warto zwracać szczególną uwagę na opakowanie. Jeśli kupujemy pastę do zębów w pudełku, to kartonik od razu trafia do śmieci. Szukajmy produktów mających jak najmniej „warstw”. **Z niektórych produktów czy opakowań nie możemy zrezygnować, więc zadbajmy, by po zużyciu trafiły do odpowiednich pojemników na odpady albo wykorzystajmy je ponownie – tak można postąpić z plastikową butelką.**

## Robimy doniczkę

### CO BĘDZIE POTRZEBNE?

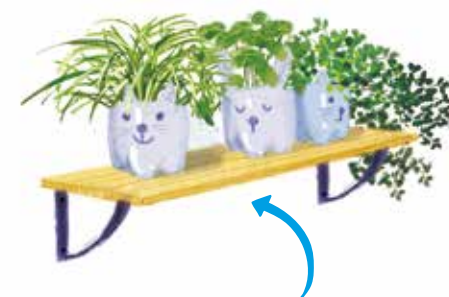


- 🍷 plastikowa butelka
- 🍷 flamaster
- 🍷 gwóźdź i kombinerki
- 🍷 nóż
- 🍷 sznurek
- 🍷 ziemia i roślina



### DZIAŁAMY!

1. Rysujemy flamastrem prostokąt na jednym z boków butelki. Jeśli butelka jest o pojemności 1,5 litra, prostokąt powinien mieć wymiary co najmniej 10 x 5 cm.
2. Przy dnie butelki zaznaczamy dwa punkty w takiej odległości jak krótszy bok prostokąta.
3. Tę część zadania niech wykonają dorośli: Kombinerkami chwytamy gwóźdź i przytrzymujemy chwilę nad ogniem. Potem gorącym końcem wypalamy dziurki przy dnie butelki.
4. Wycinamy prostokąt.
5. Mocujemy sznurek przy korku. Przykładamy butelkę do miejsca, w którym ma wisieć i sprawdzamy, jakiej długości sznurek będzie potrzebny. Końcówkę sznurka przewlekamy przez dziurki przy dnie i zawiązujemy.
6. Nasypujemy ziemi i sadzimy roślinkę.
7. Wieszamy doniczkę w wybranym miejscu.



Doniczki z plastikowych butelek mogą być też stojące.



Jedno drzewo działa jak pięć klimatyzatorów! Powinno być ich jak najwięcej – to nasi najwięksi przyjaciele.

## Sadzimy drzewo

### CO BĘDZIE POTRZEBNE?

- 🌧️ szpadeł
- 🌱 drzewko
- 💧 woda



### DZIAŁAMY!

1. Wybieramy sadzonkę. Szukamy informacji: jaki to rodzaj drzewa, jakie ma wymagania, jaki teren lubi.
2. Po znalezieniu dobrego miejsca, kopujemy dołek odpowiedniej wielkości (zależy od sadzonki).
3. Sadzimy drzewo.

4. Robimy misę, czyli miejsce dookoła pnia, które zatrzyma wodę – inaczej cała będzie spływać na asfalt, a nie do korzeni. Jeśli dawno nie padało, podlewamy drzewko.

5. Dobrze jest postawić tabliczkę informacyjną, np. „Dębem Hagrid opiekuje się Maciek”.

6. Jeśli drzewko jest zasadzone blisko parkingu, palikami ochramiamy je przed samochodami.



Wiele z płytkich, naturalnych zbiorników wodnych wysycha w wyniku ocieplenia klimatu lub zmian wprowadzanych przez człowieka (np. osuszanie terenu pod planowane budowy). Ptaki i ssaki tracą wtedy źródło wody pitnej, a płazy, np. żaby – miejsce do rozmnażania. Potrzebne są oczka wodne, które sprawiają, że zwierzaki będą miały swoją przestrzeń.

## Robimy oczko wodne

### CO BĘDZIE POTRZEBNE?

- 🍃 około 2,5 metra folii (można ją kupić w sklepie ogrodniczym)
- 🌿 szpadeł
- 🪨 kamienie



### DZIAŁAMY!

1. Wybieramy miejsce położone obok zarośli (ogród, działka, teren w pobliżu szkoły).

2. Kopujemy. Oczko powinno mieć różnicowaną głębokość. Przy brzegu warto zrobić „parapety” – pomogą zwierzętom wychodzić na brzeg. Z wykopanej ziemi robimy górkę z tarasami (nie za blisko oczka), a na wiosnę sadzimy tam rośliny.

3. Rozkładamy folię.

4. Układamy kamienie na „parapetach”. Będą przytrzymywać folię i posłużą za schronienie małym żabom.

5. Jeśli budowa nie jest skończona, a zbliża się deszcz, zbieramy wodę do wiader albo beczki. Do zapełnienia oczka potrzeba kilkaset litrów wody – szkoda wszystko łąć z kranu.



Oczka wodne chętnie zasiedlają żaby jeziorkowe i kumaki. Ciekawe, co zamieszka w waszym oczku wodnym?

Przed wami 9 przepisów na pyszne dania, które możecie przyrządzić wspólnie z rodzicami!

Przygotowując potrawy:

- korzystamy z sezonowych owoców i warzyw,
- wybieramy lokalne produkty,
- niczego nie marnujemy.



## Pesto z liści marchewki

Ale pomysłowe!

Przepisy  
na każdą porę roku

## Knedle z truskawkami

Pycha!

## Buchty

Najlepsze z jagodami!

## Pieczone warzywa

Wyjątkowy smak!

## Herbatka z suszu

Pysznie smakuje z miodem!

## Kuleczki z soczewicy i warzyw

Polubicie je!

## Salatka z twarogiem

Niespotykane połączenie składników!

## Zupa dyniowa

Dobra na obiad i na kolację!

## Żemlovka

Coś dla miłośników jabłek!

Proste i szybkie  
w przygotowaniu

WIOSNA

JARO

## Pesto z liści marchewki

### SKŁADNIKI:

6 marchewek (z natką)  
100 ml oliwy z oliwek  
3 ząbki czosnku  
sól, pieprz  
100 g ziaren słonecznika

### JAK WYKONAĆ?

1. Ziarna słonecznika prażymy na suchej patelni.
1. Liście marchewki myjemy i przekładamy do naczynia blendującego.
2. Dodajemy pokrojony czosnek, słonecznik, sól, pieprz, oliwę i ucieramy na jednolitą masę.
3. Pesto podajemy z pokrojoną w słupki marchewką.

MACIE MARCHEWKĘ RAZEM Z NATKĄ?  
NIE MARNUJEMY, WYKORZYSTUJEMY!

### SUROVINY:

6 mrkvi (s natí)  
100 ml olivového oleje  
3 stroužky česneku  
sůl, pepř  
100 g slunečnicových semínek

MÁTE MRKEV S NATÍ? NEPLÝTVÁME,  
VYUŽÍVÁME!

### PŘÍPRAVA

1. Slunečnicová semínka opražíme na suché pánev. Mrkovou nat' umyjeme a dáme do mixovací nádoby.
2. Přidáme nakrájený česnek, slunečnici, sůl, pepř, olivový olej a dobře rozmixujeme.
3. Pesto podáváme s mrkví nakrájenou na nudličky.

WIOSNA

JARO

ZOSTAŁY WAM KAWAŁKI MARCHEWKI,  
SELER, PIETRUSZKI? NIE MARNUJEMY,  
WYKORZYSTUJEMY!

ZUŠTALY VÁM KOUSKY MRKVE, CELERU,  
PETRŽELE? NEPLYTVÁME, VYUŽIVÁME!

## Kuleczki z soczewicy i warzyw

## Čočkov-zeleninové kuličky

### SKŁADNIKI:

200 g czerwonej  
soczewicy  
kawałki marchewki,  
selera, pietruszki  
1 cebula

2 ząbki czosnku  
2 jajka  
sól, pieprz  
bułka tarta

### SUROVINY:

200 g červené čočky  
kousky mrkve, celeru,  
petržele  
1 cibule  
2 stroužky česneku  
2 vejce  
sůl, pepř  
strouhanka

### JAK WYKONAĆ?

1. Soczewicę gotujemy w osolonej wodzie do miękkości.
2. Marchew, seler i pietruszkę ścieramy na tarce.
3. Cebulę posiekana w kostkę i czosnek przeciśnięty przez praskę podsmażamy na tłuszczu. Dokładamy starte warzywa. Całość chwilę podsmażamy.
4. Do ugotowanej soczewicy przekładamy warzywa z patelni, dodajemy jajka, sól, pieprz i mieszamy.
5. Z przygotowanej masy formujemy kulki, obtaczamy je w bułce tartej i układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
6. Pieczemy 20–25 minut w piekarniku nagrzanym do 170°C.

### PŘÍPRAVA

1. Čočku uvaříme v osolené vodě do měkka.
2. Mrkev, celer a petržel nastrouháme.
3. Cibuli nakrájíme na kostičky, česnek protlačíme přes lis a osmahneme na tuku. Přidáme nastrouhanou zeleninu. Vše chvíli smažíme.
4. Do uvařené čočky přidáme osmaženou zeleninu, vejce, sůl a pepř a důkladně promícháme.
5. Z připravené hmoty tvarujeme kuličky, obalíme je ve strouhance a položíme na plech vyložený pečicím papírem.
6. Pečeme 20–25 minut v troubě při teplotě 170 °C.

LÁTO

LÉTO

ZOSTAŁY WAM ZIEMIANKI  
Z POPRZEDNIEGO DNIA? NIE MARNUJEMY,  
WYKORZYSTUJEMY!

ZŮSTALY VÁM BRAMBORY Z PŘEDCHOZÍHO  
DNE? NEPLÝTVÁME, VYUŽIJEME!

## Knedle z truskawkami

## Jahodové knedlíky

### SKŁADNIKI:

500 g ugotowanych  
ziemniaków  
2 jajka  
½ łyżeczki soli  
2 szklanki mąki  
pszennej

1 łyżka mąki  
ziemniaczanej  
świeże truskawki  
śmietana wymieszana  
z odrobiną cukru

### SUROVINY:

500 g uvařených  
brambor  
2 vejce  
½ lžičky soli  
2 hrnky pšeničné  
mouky

1 lžíce bramborové  
mouky  
čerstvé jahody  
smetana smíchaná  
s trochou cukru

### JAK WYKONAĆ?

1. Zemiňki mielimy w maszynce. Dodajemy jajka, sól i obie mąki. Zagniatamy ciasto.
2. Ciasto rozwałkowujemy i wycinamy szklanką kółka.
3. Na każde kółko nakładamy truskawkę i zlepiamy ciasto, a następnie delikatnie obtaczamy, aby przybrało kształt kuli.
4. Knedle gotujemy 5 minut w osolonej wodzie.
5. Podajemy ze śmietaną.

UŻYWAMY SEZONOWYCH OWOCÓW

### PŘÍPRAVA

1. Brambory rozměleme ve strojku. Přidáme vejce, sůl a obě mouky. Zaděláme těsto.
2. Těsto vyválíme a vykrajujeme kolečka pomocí skleničky.
3. Na každé kolečko dáme jahodu, těsto slepíme, a pak opatrně formujeme do tvaru koule.
4. Knedlíky vaříme 5 minut v osolené vodě.
5. Podáváme se smetanou.

POUŽIJEME SEZONNÍ OVOCE

LATO

LÉTO

ZOSTAŁO WAM TROCHĘ SERA BIAŁEGO?  
NIE MARNUJEMY, WYKORZYSTUJEMY

ZUŚTALA WAM TROCHA TVAROHU?  
NEPLÝTVÁME, VYUŽÍJEME!

## Salátka z tvarogiem

### SKŁADNIKI:

100 g tvarogu  
półtłustego  
6 truskawek  
10 pomidorów  
koktajlowych  
100 g borówek

1 łyżka miodu  
1 łyżka octu  
jabłkowego  
3 łyżki oliwy z oliwek  
świeże listki mięty

### JAK WYKONAĆ?

1. Twaróg kroimy na plasterki, truskawki na ćwiartki, a pomidorki na połówki.
2. Pokrojone składniki układamy na talerzu i dodajemy borówki.
3. Z miodu, octu i oliwy z oliwek przygotowujemy sos.
4. Salatkę polewamy sosem i posypujemy posiekanymi listkami mięty.

UŻYWAMY SEZONOWYCH OWOCÓW

## Salát s tvarohem

### SUROVINY:

100 g polotučného  
tvarohu  
6 jahod  
10 koktejlových rajčat  
100 g borůvek

1 lžíce medu  
1 lžíce jablečného octa  
3 olivového oleje  
čerstvé listky máty

POUŽÍJEME SEZONNÍ OVOCE

### PŘÍPRAVA

1. Tvaroh nakrájíme na plátky, jahody na čtvrtky a rajčátka na půlky.
2. Vše uložíme na talíř a přidáme borůvky.
3. Z medu, octa a olivového oleje připravíme zálivku.
4. Salát dochutíme zálivkou a posypeme nasekanými listky máty.

LATO

LÉTO

PRZEPIS KUCHNI OPOLSKIEJ

RECEPT OPOLSKÉ KUCHYNĚ

## Buchty

## Buchty

### SKŁADNIKI:

½ szklanki mleka  
15 g drożdży  
2 łyżki cukru  
1 szklanka oraz 2 łyżki  
mąki pszennej  
1 jajko  
2 łyżki roztopionego masła

### UŻYWAMY SEZONOWYCH OWOCÓW

1 łyżeczka soli  
1 szklanka śmietanki 36%  
2 łyżeczki cukru pudru  
(do śmietanki)  
1 szklanka jagód

### SUROWINY:

½ sklenice mléka  
15 g droždí  
2 lžíce cukru  
1 hrnek a 2 lžíce pšeničné  
mouky  
1 vejce  
2 lžíce rozpuštěného másla

### POUŽÍJEME SEZONNÍ OVOCE

1 lžička soli  
1 hrnek smetany 36%  
2 lžičky moučkového  
cukru (do smetany)  
1 sklenice borůvek

### JAK WYKONAĆ?

- 1 Najpierw przygotowujemy zaczyn. Mleko lekko podgrzewamy. Dodajemy do niego rozrztarte drożdże, 2 łyżki cukru i 2 łyżki mąki. Mieszymy i odstawiamy na 30 minut, przykrywając ściereczką.
- 2 Do miski przesiewamy szklankę mąki. Dodajemy jajko, masło, sól oraz wyrośnięty zaczyn. Zagniatamy ciasto i odstawiamy na godzinę w ciepłe miejsce.
- 3 Wyrabiamy ciasto powtórnie, po czym formujemy kule i układamy na ściereczce. Czekamy 20 minut, aż wyrosną.
- 4 Wyrośnięte buchty układamy w naczyniu do gotowania na parze (w odstępach, ponieważ jeszcze urosną) i gotujemy 20 minut pod przykryciem.
- 5 Podajemy ze śmietanką ubitą z cukrem oraz z jagodami.

### PŘÍPRAVA

- 1 Nejdrív připravíme kvásek. Mléko trochu ohřejeme. Přidáme rozdrčené droždí, 2 lžíce cukru a 2 lžíce mouky. Smícháme a necháme odležet 30 minut pod utěrkou.
- 2 Do misky prosejeme hrnek mouky. Přidáme vejce, máslo, sůl a nakynutý kvásek. Zaděláme těsto a necháme ho hodinu odležet v teple.
- 3 Opětovně zpracujeme těsto a následně tvarujeme koule a odkládáme je na utěrku. Necháme 20 minut kynout.
- 4 Vykynuté buchty klademe do nádoby k vaření na páře (v rozestupech, protože ještě nakynou) a vaříme 20 minut pod pokličkou.
- 5 Podáváme se smetanou ušlehanou s cukrem a s borůvkami.

JESIEŃ

PODZIM

BULION WARZYWNY PRZYGOTUJEMY,  
GOTUJĄC NA MAŁYM OGNIU W 1,5 L WODY  
PRZEZ GODZINĘ: 3 MARCHEWKI,  
2 PIETRUSZKI, KAWALEK SELERA, POR,  
2 LIŚCIE KAPUSTY, 1 CEBULĘ  
(+ 1 ŁYZECZKA SOLI)

ZELENIWY WYWAR PRZYGOTUJEMY TAK,  
ŻE HODINĘ NA MIŁYM OGNIU WYWARIMY  
W 1,5 L WODY 3 MARCHEWKI, 2 PIETRUSZKI,  
KAWALEK SELERA, POR, 2 LIŚCIE KAPUSTY,  
1 CEBULĘ (+ 1 ŁYZECZKA SOLI)

## Zupa dyniowa

## Dýňová polévka

### SKŁADNIKI:

1 kg dyni  
pomarańczowej  
(np. hokkaido)  
1,5 l bulionu  
warzywnego  
2 łyżki masła  
klarowanego

2 cebule  
3 ząbki czosnku  
200 ml śmietany 18%  
sól, pieprz  
½ szklanki ziaren  
słonecznika

### UŻYWAMY SEZONOWYCH WARZYW

### SUROWYNY:

1 kg oranżowej dyni  
(np. hokkaido)  
1,5 l zeleninowego  
wywaru  
2 łyżce przepuszczonego  
masła

2 cebule  
3 stroużky česneku  
200 ml smetany 18%  
sůl, pepř  
½ hrnku slunečnicových  
semínek

### JAK WYKONAĆ?

1. Dynię obieramy, kroimy na małe kawałki, zalewamy bulionem i gotujemy 15 minut.
2. Na patelni rozgrzewamy masło. Wrzucamy pokrojoną w kostkę cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Smażymy 3 minuty (cały czas mieszając) i przekładamy do gotującego się bulionu. Całość gotujemy 10 minut.
3. Pod koniec dodajemy śmietanę, gotujemy jeszcze chwilę na małym ogniu i doprawiamy solą oraz pieprzem.
4. Zupę ucieramy na krem blenderem.
5. Podajemy z uprażonymi na suchej patelni ziarnami słonecznika.

### PŘÍPRAVA

1. Dyni oloupeme, nakrájíme na malé kousky, zalejeme vývarem a vaříme 15 minut.
2. Na pánvi rozežhřejeme máslo. Přidáme cibuli nakrájenou na kostičky a prolisovaný česnek. Smažíme 3 minuty (celou dobu mícháme) a pak vložíme do vařícího se vývaru. Vše vaříme 10 minut.
3. Na konci přidáme smetanu, chvíli ještě povaříme na mírném ohni a dochutíme solí a pepřem.
4. Polévku ponorným mixérem rozmixujeme na krém.
5. Podáváme se slunečnicovými semínky opraženými na suché pánvi.

POUŽIJEME SEZONNÍ ZELENINU

JESIEŃ

PODZIM



## Pieczone warzywa

### SKŁADNIKI:

2 małe buraki  
2 ziemniaki  
1 seler (korzeń)  
3 marchewki  
kawałek dyni

olej lub masło  
klarowane  
sól, pieprz  
bazylia

UŻYWAMY SEZONOWYCH WARZYW

### JAK WYKONAĆ?

1. Buraki, ziemniaki, seler, marchew i dynię obieramy.
2. Wszystkie warzywa kroimy w słupki i nacieramy olejem lub roztopionym masłem klarowanym.
3. Oprószyć bazylią, a następnie przyprawiamy solą i pieprzem. Delikatnie mieszamy.
4. Tak przygotowane warzywa rozkładamy na dużej blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Pieczemy 25–30 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C. Przed wyjęciem sprawdzamy, czy warzywa są miękkie, nakłuwając je widelcem.

## Pečená zelenina

### SUROVINY:

2 malé červené řepy  
2 brambory  
1 celer (kořen)  
3 mrkve  
kousek dýně

olej nebo přepuštěné  
máslo  
sůl, pepř  
bazalka

### PŘÍPRAVA

1. Červenou řepu, brambory, mrkve a dýni oolupeme.
2. Všechnu zeleninu nakrájíme na nudličky a potřeme olejem nebo rozpuštěným přepuštěným máslem.
3. Posypeme bazalkou a dochutíme solí a pepřem. Jemně promícháme.
4. Zeleninu pokládáme na velký plech vyložený pečicím papírem.
5. Pečeme 25–30 minut v troubě při teplotě 180 °C. Před vyjmutím zeleninu propíchneme vidličkou a ujistíme se, že je měkká.

POUŽÍJEME SEZONNÍ ZELENINU

ZIMA

ZIMA

MACIE CZERSTWE PIECZYMO? NIE  
MARNUJEMY, WYKORZYSTUJEMY!



## Žemlovka

## Žemlovka

### SKŁADNIKI:

2 czerstwe bułki  
2 jabłka  
3 jajka

500 ml mleka  
100 g cukru  
kilkę plastrów masła

PRZEPIS KUCHNI CZESKIEJ

### SUROVINY:

2 starší housky  
2 jablka  
3 vejce

500 ml mléka  
100 g cukru  
několik plátků másla

RECEPT ČESKÉ KUCHYNĚ

### JAK WYKONAĆ?

1. Bułki kroimy na cienkie kromki. Jabłka obieramy i ścieramy na tarce.
2. Jajka mieszamy z mlekiem i cukrem, a następnie moczymy w nich kromki bułki.
3. Namoczone bułki układamy w naczyniu do zapiekania wysmarowanym masłem. Na nie wykładamy połowę jabłek, po czym powtórnie kromki, resztę startych jabłek i znowu kromki. Na całość wlewamy resztę mleka z jajkami i kładziemy kawałki masła.
4. Zapiekamy 20–25 minut w 180°C, aż bułki na wierzchu nieco się zrumienią.

### PŘÍPRAVA

1. Housky (žemle) nakrájíme na tenké plátky. Jablka oloupeme a nastrouháme.
2. Vejce smícháme s mlékem a cukrem a následně v něm namočíme plátky housky.
3. Zapékací mísu vymažeme máslem a poklademe navlhčenými plátky housky. Na ně dáme polovinu nastrouhaných jablek, pak další vrstvu žemlí, zbytek jablek a opět žemle. Povrch zalijeme zbytkem mléka s vejci a na vrch položíme kousky másla.
4. Pečeme 20–25 minut při teplotě 180 °C, až žemle na povrchu zrudnou.

MÁTE STARŠÍ PEČIVO? NEPLÝTVÁME,  
VYUŽÍJEME!

# Herbatka z suszu

## SKŁADNIKI:

Suszone: kwiaty czarnego bzu, liście melisy, liście mięty, płatki chabru, płatki róży, listki bluszczyku kurdybanka, kwiaty rumianku, pędy skrzypu polnego, jabłko miod

## JAK WYKONAĆ?

1. Zioła po zebraniu płuczemy, przebijamy i układamy na sitach suszarki. Jabłko obieramy i kroimy w kostkę. Również układamy do suszenia.
2. Gdy wszystkie składniki będą wysuszone, mieszamy je ze sobą i zamykamy szczelnie w słoiku.
3. Łyżeczkę przygotowanego suszu zalewamy wrzącą wodą. Herbatkę podajemy z odrobiną miodu.

ABY ZIMĄ CIESZYĆ SIĘ HERBATĄ Z SUSZU, ZIOŁA ZBIERAMY ZNACZNIE WCZEŚNIEJ (NP. WIOSNĄ, LATEM), W ODPOWIEDNIM DLA KAŻDEJ ROŚLINY CZASIE.

# Čaj ze sušených bylinek

## SUROVINY:

Sušené: květy černého bezu, listy meduňky, listy máty, okvětní plátky chrpy, okvětní plátky růže, listy popence obecného, květy heřmánku, výhonky přesličky rolní, jablko med

ABYCHOM SI V ZIMĚ MOHLI UDĚLAT ČAJ ZE SUŠENÝCH BYLINEK, MUSÍME JE NASBÍRAT MNOHEM DŘÍV (NAPŘ. NA JAŘE ČI V LÉTĚ). KAŽDOU ROSTLINU V PŘÍSLUŠNÉM ČASE.

## PŘÍPRAVA

1. Nasbírané bylinky opláchneme, přebereme a uložíme na síta sušičky. Jablko obereme, nakrájíme na kostičky a také dáme sušit.
2. Když bude vše usušeno, smícháme směs dohromady a uložíme ji do pevně uzavíratelné sklenice.
3. Lžičku sušených bylinek zalejeme vroucí vodou. Čaj podáváme s trochou medu.