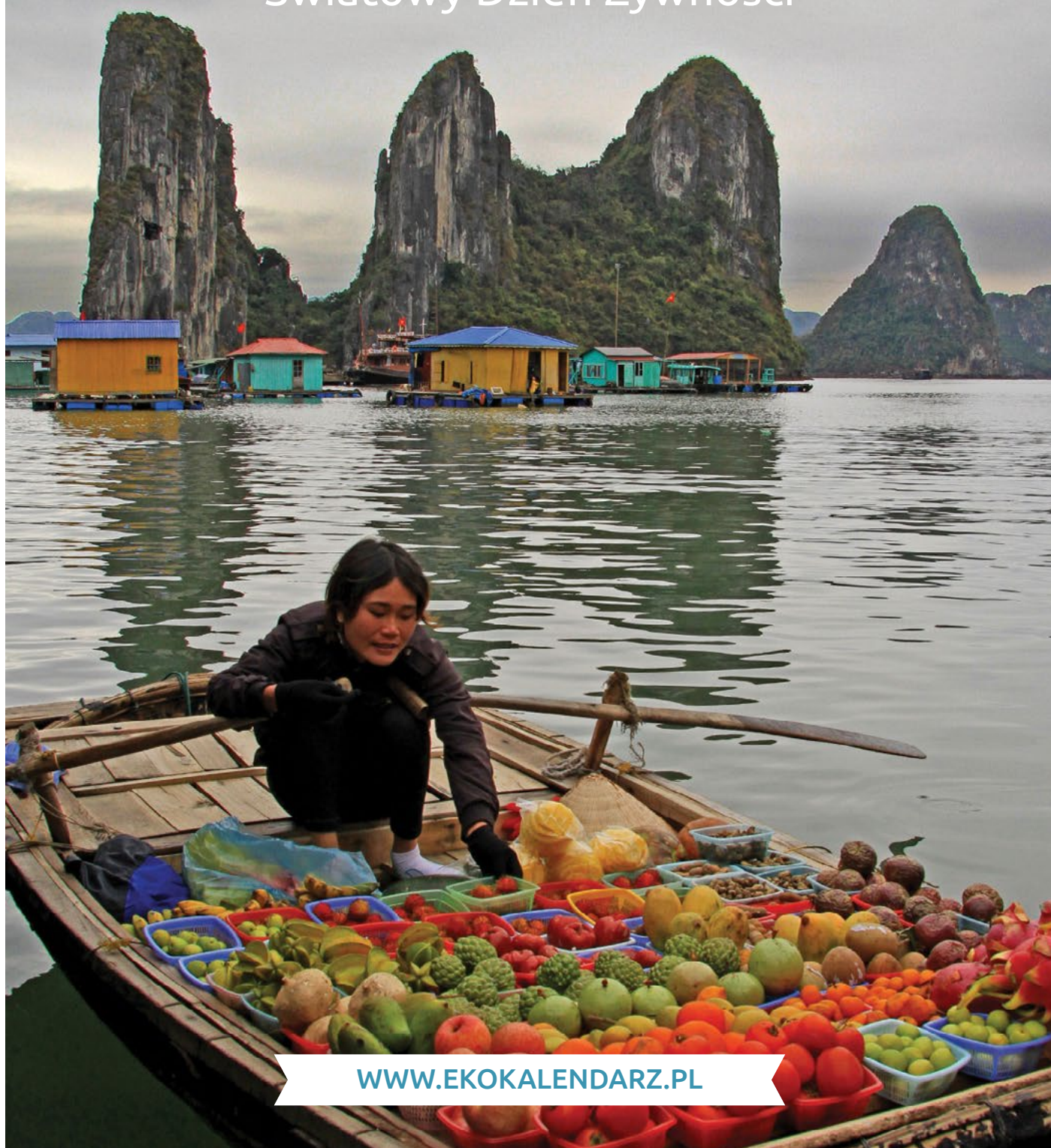

EKO KALENDARZ

16 PAŹDZIERNIKA

— Światowy Dzień Żywności —



WWW.EKOKALENDARZ.PL

Pokaż mi ile jesz, a powiem Ci skąd jesteś

Rozłóż na podłodze lub połączonych stołach duży arkusz papieru, np. pakowego. Na środku połów lub narysuj mapę świata i na razie zakryj ją. Poproś uczniów, aby na pozostałej, wolnej części papieru narysowali (lub napisali), co jedli i pili w ciągu ostatnich dni. Jakie owoce jedli, jakie przyprawy pojawiły się w obiedzie, z czego zrobiony był dżem, jakie jedli orzechy, co pili. Zadbaj o to, by narysowane rzeczy nie powtarzały się i by była duża różnorodność produktów. Poświęćcie na to nie więcej niż 5 minut.

Następnie odkryj mapę i poproś uczniów, aby postarali się połączyć rysunki produktów z miejscem, w którym dane owoce, orzechy, przyprawy i inne produkty rosną. Prawdopodobnie pojawi się wiele wątpliwości, a w wielu przypadkach w ogóle nie będzie wiadomo, skąd pochodzi dany produkt (możesz poprosić uczniów, aby każdy wybrał jeden z tych produktów i do następnej lekcji sprawdził, gdzie rośnie, które kraje produkują go najwięcej). Zadanie to pokaże, że elementy naszego zwykłego śniadania, obiadu czy deseru wyrosły w różnych zakątkach świata: sok ananasowy, ryż, banany, czekolada, kukurydza, curry, cynamon, wanilia, kiwi – wszystko to produkują rolnicy z całego świata.

Kolejnym etapem zajęć będzie uświadomienie sobie nierówności w dostępie do żywności w różnych częściach świata. Właściwe ćwiczenie poprzedź „rozgrzewką”. Poproś uczniów, aby stanęli na środku sali. Na dany sygnał wszyscy uczniowie razem za pomocą swoich ciał tworzą jakąś figurę geometryczną np. trójkąt, kwadrat. Nie włączaj się w działanie uczniów, pozostaw im wolną rękę w ustawianiu się. Następnie utrudniamy zadanie, poproś o utworzenie widelca, okularów, drabiny itp. Po kilku takich rundach będzie łatwiej zrealizować właściwe zadanie. Ćwiczenie to pobudza kreatywność a przede wszystkim młodzież ćwiczy pracę w grupie, dla obserwatora zaś ćwiczenie jest cenne, bo ukazuje, jakie role w grupie ogrywają poszczególni uczniowie.

Rozdaj 6 uczniom wycięte z kartonu kontury 6 kontynentów (dla każdego po jednym, Ameryka Łacińska powinna być włączona do Ameryki Południowej), wyjaśnij, że będą liderami kontynentów. Poproś uczniów, aby wyobrazili sobie, że na podłodze leży ogromna mapa świata i na dany sygnał uczniowie mają podzielić się i stanąć na wyobrazonych kontynentach w taki sposób, by odwzorować proporcjonalnie liczbę zamieszkujących je ludzi. Zadanie będzie trudne, gdyż nie tylko mapę świata grupa musi sobie wyobrazić, a w pierwszym momencie każdy tę mapę wyobraża sobie inaczej, ale dochodzi jeszcze dodatkowa trudność w postaci podzielenia uczniów na grupy Azjatów, Afrykanów, Europejczyków, Amerykanów z Północy i Południa, Australijczyków.

Kiedy uczniowie stoją już na wyobrazonych kontynentach, odczytaj z załącznika procentowy udział mieszkańców danych kontynentów, poproś o ewentualne korekty na mapie. Po zakończeniu poproś o pozostanie na miejscu. Powiedz, że masz w torebce 45 cukierków (lub śliwek, wiśni, suszonych moreli – czegoś, co będzie symbolizowało żywność), cukierki symbolizują żywność konsumowaną przez mieszkańców świata. Zapytaj, w jaki sposób masz podzielić cukierki, aby odzwierciedlały one rzeczywisty poziom konsumpcji żywności na poszczególnych kontynentach. Poproś, aby grupy z każdego kontynentu napisały na kartce (rozdaj puste tabelki i pisak), jaki wg nich jest obecny podział żywności na świecie w przeliczeniu na cukierki przy założeniu, że jest ograniczona i znana liczba cukierków, czyli 45. Po zakończeniu porównajcie wyniki (w trakcie może wywiązać się dyskusja nad rozbieżnościami).

Po zakończeniu porównajcie wyniki (w trakcie może wywiązać się dyskusja nad rozbieżnościami). Zapisz uśrednione wyniki na tablicy i rozdaj cukierki, ale poproś, by uczniowie ich jeszcze nie jedli. Następnie podaj i zapisz w tabeli rzeczywisty procentowy podział żywności na świecie (wg tabeli z danymi dołączonej do ćwiczenia) i poproś uczniów o odpowiednie przekazanie cukierków. Poproś, aby uczniowie przeliczyli, ile cukierków albo jaka część cukierka przypada na osobę na danym kontynencie. Na zakończenie wyjaśnij, że w bogatych krajach są jeszcze znaczne niewykorzystane nadwyżki żywności często niszczone (jest to łatwiejsze i tańsze niż magazynowanie), a ogromna część produkcji produktów żywnościowych przeznaczana jest na wykarmienie zwierząt czy produkcję biopaliw.

Na zakończenie ćwiczenia poproś, aby grupy odłożyły swoje cukierki na mapę (wykorzystaj mapę z pierwszej części zajęć) na odpowiednie kontynenty i jeszcze raz spojrzeli na ten podział. Zwróć uwagę, że regiony najbardziej doświadczone biedą i głodem lub niedożywieniem są często jednocześnie dostarczycielami żywności dla krajów bogatej Północy. Poproś uczniów, aby usiedli na miejsca i powiedzieli, jakie są ich odczucia po tym ćwiczeniu. Poproś, aby każdy wypowiedział się z perspektywy mieszkańca kontynentu, który tymczasowo zamieszkiwał oraz ze swojej własnej perspektywy jako młodej osoby mieszkającej w Polsce. Kiedy wypowiedzą się już wszystkie osoby, zbierz cukierki z mapy, poczęstuj wszystkich uczniów i podsumuj zajęcia stwierdzeniem, że problem głodu w dzisiejszym świecie nie jest spowodowany brakiem lub niedoborem żywności, ale przede wszystkim jest wynikiem braku dostępu do żywności (braku środków, które pozwoliłyby na zakup lub wytworzenie odpowiedniej ilości pożywienia). Poproś o próbę zdefiniowania pojęcia „bezpieczeństwo żywnościowe” i „suwerenność żywnościowa”.

Łatwiejsza w wykonaniu, ale mniej emocjonująca i mniej działająca na wyobraźnię wersja ćwiczenia z cukierkami.

Rozłóż na stole mapę świata (fizyczną lub polityczną) dużego formatu (np. ścienną). Przygotuj 24-26 drobnych przedmiotów, które będą symbolizowały populację ludzi na Ziemi, mogą to być guziki, orzechy, figurki. Poproś uczniów, żeby w toku dyskusji zdecydowali, a następnie rozłożyli przedmioty symbolizujące ludzi na poszczególnych kontynentach tak, aby odzwierciedlały one proporcjonalny podział ludzi żyjących na kontynentach. Po zakończeniu pracy w razie potrzeby zweryfikuj ustalenia uczniów i rozłóż prawidłowo „ludziki” na mapie (zgodnie z tabelą). Następnie wyjmij 45 innych drobnych elementów np. guzików, fasolek itp. i poproś o rozłożenie na mapie proporcjonalnie do konsumowanej przez mieszkańców poszczególnych kontynentów żywności. Po zakończeniu ponownie zweryfikuj rezultat, a następnie prowadź dalszą część zajęć zgodnie z wcześniejszym opisem.

Tabelka z podziałem ludności i żywności na świecie:

	Afryka	Ameryka Pn.	Ameryka Płd. + Łacińska	Azja	Europa	Australia + Oceania
ludność	111035000	355361000	574127000	4298723000	742452000	38 304000
przy 24-26-os. klasie	4 os.	1 os.	2 os.	14-16 os.	3 os.	0 os.
% ludności	14	5	8	61	11	0,52
% żywności	8,95	10,07	15	46,17	18,55	1,16
45 cukierków	3	5	6	22	10	0

Informacje dodatkowe

Główne przyczyny głodu i niedożywienia:

- brak dostępu rolników w krajach ubogich do ziemi (ziemia jest wykupywana przez wielkie koncerny pod uprawę żywności na eksport lub roślin na agropaliwa lub paszę dla zwierząt z krajów bogatych)
- katastrofy naturalne (susze, powodzie, huragany niszczące plony)
- wojny i konflikty
- ubóstwo i zbyt wysokie ceny żywności
- niesprawiedliwa dystrybucja żywności i nadkonsumpcja w krajach bogatych (mieszkańcy krajów bogatych wyrzucają setki ton żywności, podczas gdy w innych miejscach świata jej brakuje)
- słabe rządy państw, które nie są w stanie zadbać o interesy obywateli
- uprawy roślin modyfikowanych genetycznie (GMO), które stanowią zagrożenie dla uprawianych przez wieki, tradycyjnych odmian roślin; rolnicy uprawiający rośliny modyfikowane są uzależnieni od koncernów i muszą od nich co roku kupować ziarno pod zasiew

Powiedz uczniom, że dużym problemem w krajach rozwijających się jest tzw. „głód ukryty”, który spowodowany jest monotonną dietą złożoną z ubogich w składniki odżywcze składników. Ten rodzaj głodu nie daje wyraźnych objawów, ale powoli wyniszcza i osłabia organizm, sprawia że ludzie stają się mniej odporni na choroby.

Zastanówcie się wspólnie co my, zwykli mieszkańcy Polski, możemy zrobić, aby przeciwstawić się takiej sytuacji? Czy mamy jakikolwiek wpływ na sytuację globalną?

Co możemy zrobić?

- wspieraj zrównoważone rolnictwo, które zapewnia trwanie gospodarstw rodzinnych, godziwe zarobki dla rolników oraz lokalne rynki zbytu
- angażuj się w lokalne akcje wspierające rolnictwo rodzinne i wyrażające solidarność z rolnikami z innych kontynentów
- kupuj produkty pochodzące ze Sprawiedliwego Handlu, który zapewnia producentom z krajów globalnego Południa uczciwe zarobki i pomaga wyjść z biedy
- kupuj żywność wyprodukowaną lokalnie, najlepiej w naszym regionie i kraju
- nie marnuj żywności
- unikaj żywności modyfikowanej genetycznie

(Emilia Ślimko, prezentacja „Przyczyny głodu na świecie i suwerenność żywnościowa”, szkolenie e-learningowe „Postaw na rozwój – zrównoważony”)

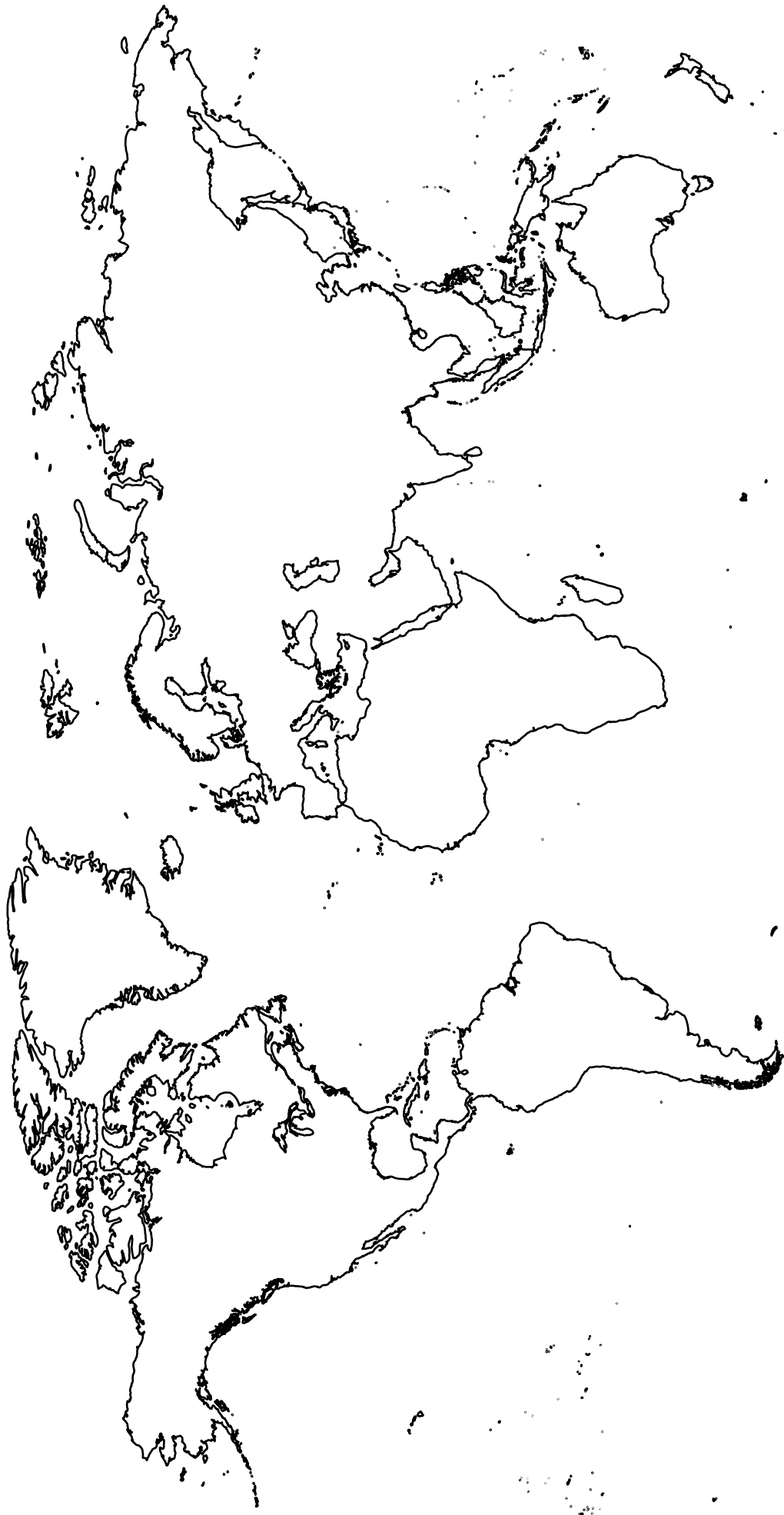
Afryka	Ameryka Pn.	Ameryka Płd. + Łacińska	Azja	Europa

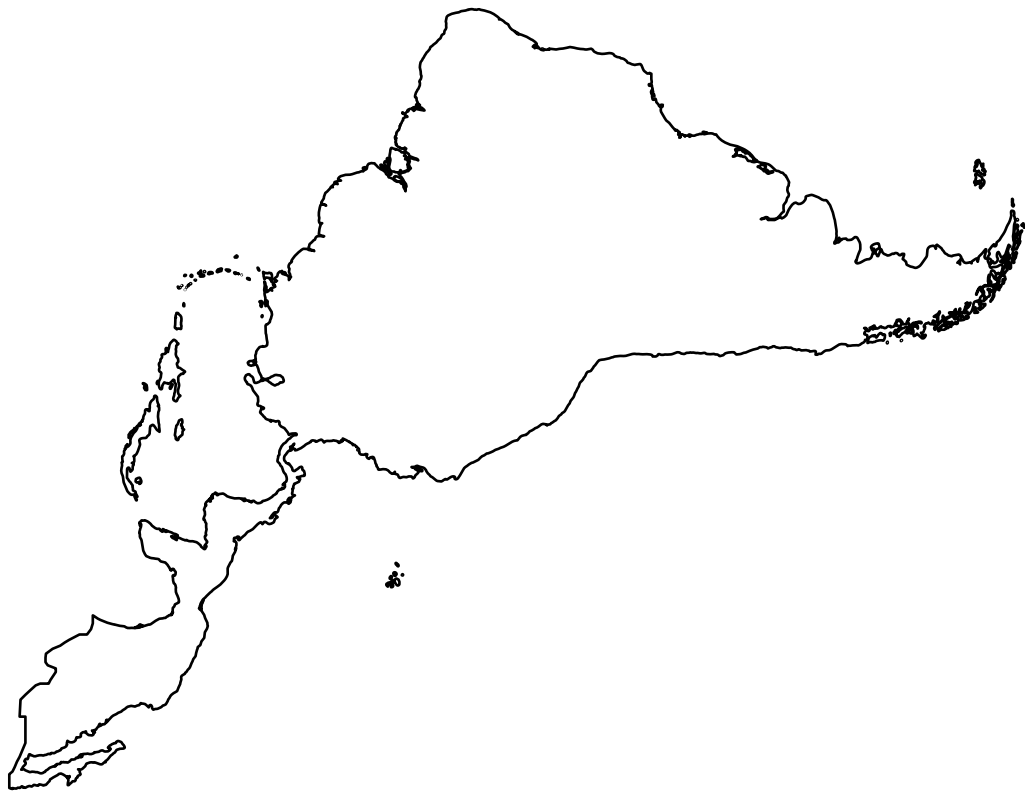
Afryka	Ameryka Pn.	Ameryka Płd. + Łacińska	Azja	Europa

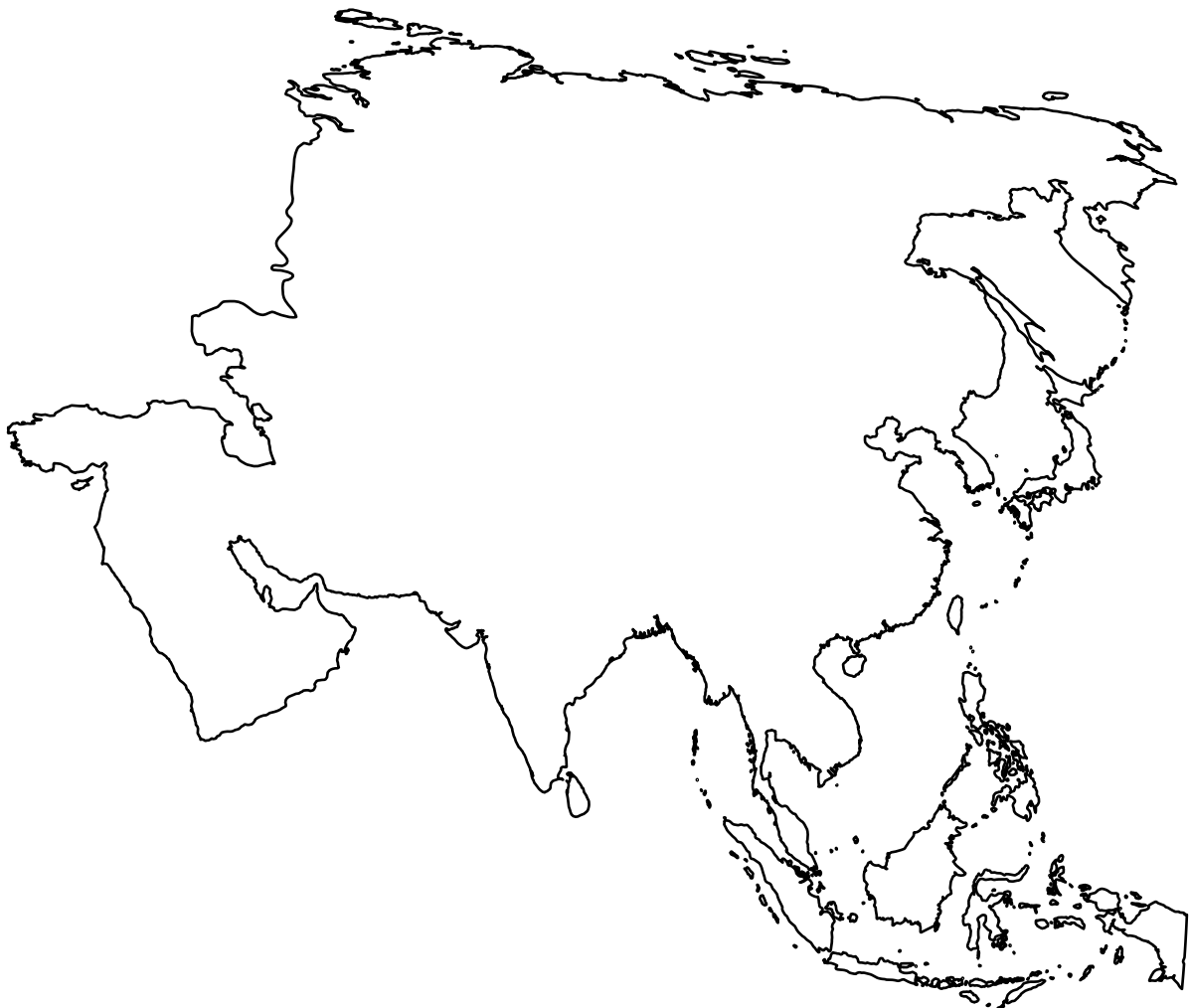
Afryka	Ameryka Pn.	Ameryka Płd. + Łacińska	Azja	Europa

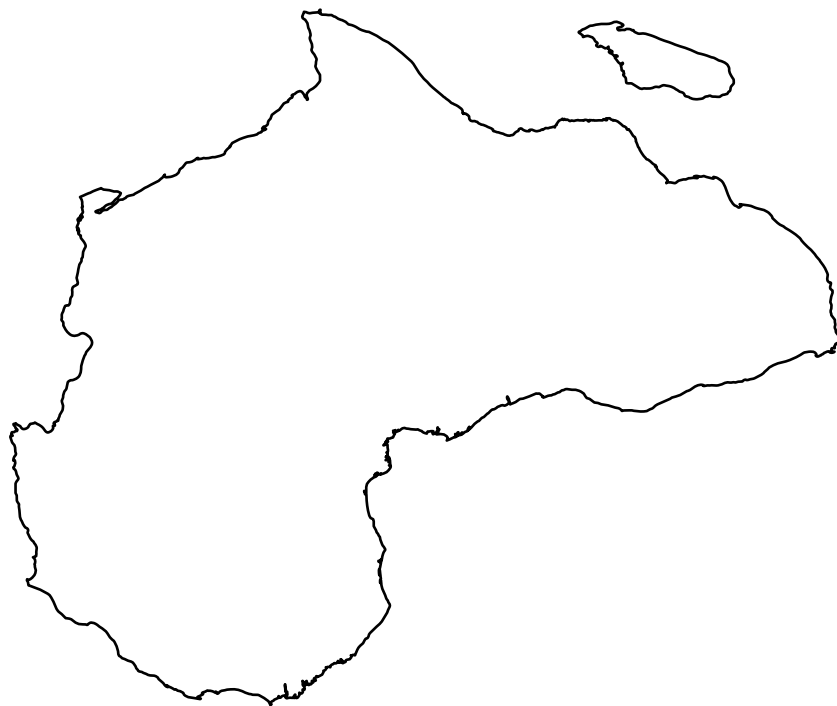
Afryka	Ameryka Pn.	Ameryka Płd. + Łacińska	Azja	Europa

Afryka	Ameryka Pn.	Ameryka Płd. + Łacińska	Azja	Europa









Jak rozpoznać żywność ekologiczną?

W tabelce znajdziesz znaki certyfikaty umieszczane na żywności oraz ich objaśnienia. Kartę możesz wydrukować i powiesić w klasie lub w domu na lodówce. Możesz też porozcinać tabelkę i zrobić układankę, zadaniem uczniów będzie dopasowanie znaków do opisów.

	<p>Oznaczenie rolnictwa ekologicznego wspólne dla całej Unii Europejskiej.</p>		<p>Certyfikat Sprawiedliwego Handlu FAIRTRADE świadczy o tym, że producenci z krajów ubogich otrzymali sprawiedliwą cenę za swój produkt, a produkt wyprodukowany został z poszanowaniem środowiska.</p>
	<p>Niemiecki certyfikat ekologicznego rolnictwa. Znak informuje, że produkt pochodzi z kontrolowanej uprawy ekologicznej certyfikowanej zgodnie z normami Unii Europejskiej.</p>		<p>Francuski znak świadczący o tym że co najmniej 95% składników produktu to składniki organiczne wyprodukowane na terenie Unii Europejskiej.</p>
	<p>Rainforest Alliance Certified (RAC) - certyfikat produktów rolniczych uprawianych z uwzględnieniem ochrony przyrody i ochrony pracowników.</p>		<p>Znak umieszczany na produktach, które są wolne od składników pochodzenia zwierzęcego w najszerszym rozumieniu tego słowa oraz nie testowane na zwierzętach. Może występować nie tylko na żywności.</p>
	<p>Symbol oznacza, że mamy do czynienia z produktem spożywczym bez składników pochodzenia zwierzęcego.</p>		<p>Certyfikat informujący, że ryby i owoce morza pochodzą ze zrównoważonych połowów, ze stabilnych i dobrze zarządzanych łowisk, które nie są nadmiernie eksploatowane.</p>
	<p>Certyfikat gwarantuje wysoką jakość produktu oraz dobre warunki zatrudnienia i wynagrodzenia pracowników plantacji a także produkcję z poszanowaniem środowiska</p>		<p>Europejski certyfikat informujący, że produkt nie zawiera glutenu.</p>

Magnesowa przypominajka na lodówkę

W Polsce co roku marnuje się ponad 9 mln ton żywności. Większość, 6,5 mln ton, marnuje się podczas produkcji (w trakcie zbiorów, przetwórstwa) a wszyscy Polacy co roku w swoich domach marnują ponad 2 mln ton. Wyrzucanie żywności jest dużym problemem nie tylko społecznym czy gospodarczym, ale też ekologicznym. Należy pamiętać, że produkcja żywności, jej pakowanie oraz transport wiążą się ze zużyciem ogromnej ilości energii oraz wody, powstawaniem odpadów przemysłowych, emisją spalin.

Wykonajcie kolorowe magnesowe naklejki na lodówkę, które będą przypominać domownikom o tym, by nie marnować jedzenia. Starsze dzieci mogą wykonać rysunek według własnego pomysłu, młodszym możecie dać do pokolorowania przygotowany przez nas obrazek, który należy skserować na sztywnym papierze. Pod spód gotowej przypominajki podklejcie mocnym klejem (np. Wikolem) mały magnes i gotowe!



Nie marnuj jedzenia – zasady

Oto kilka prostych rad na to, jak rozsądnie gospodarować żywnością aby nie marnować jej. Wydrukuj tę stronę i przyczep na drzwiach lodówki lub w innym miejscu w kuchni.

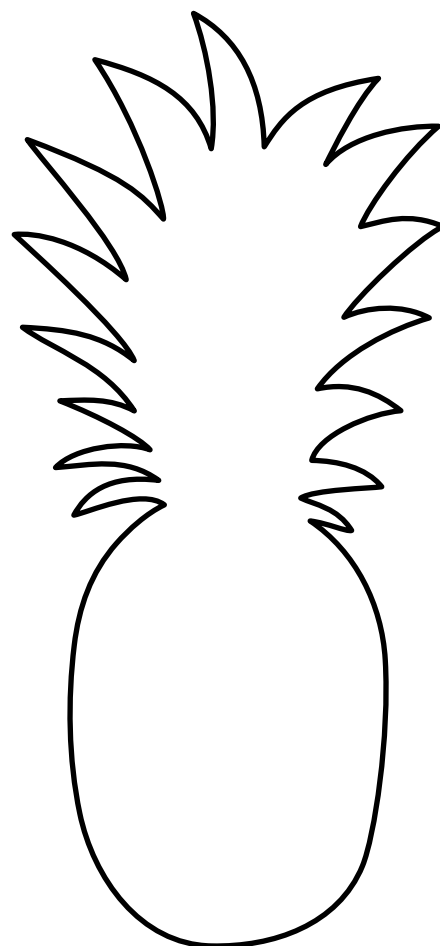
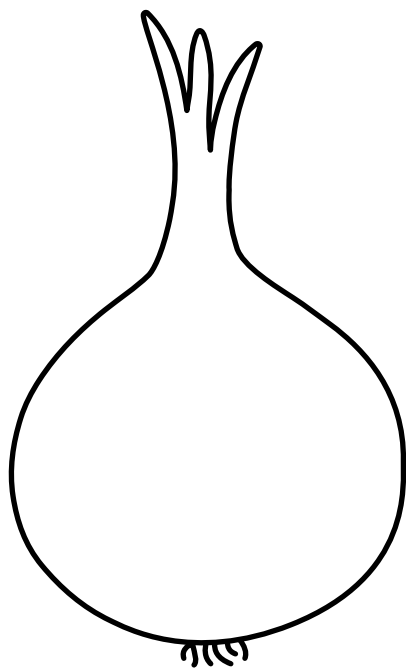
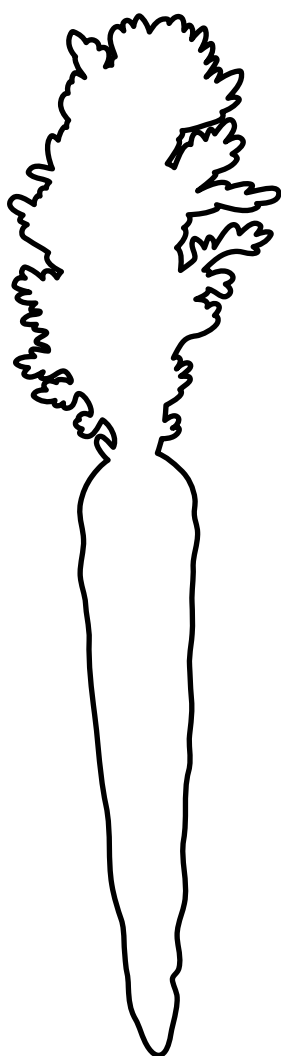
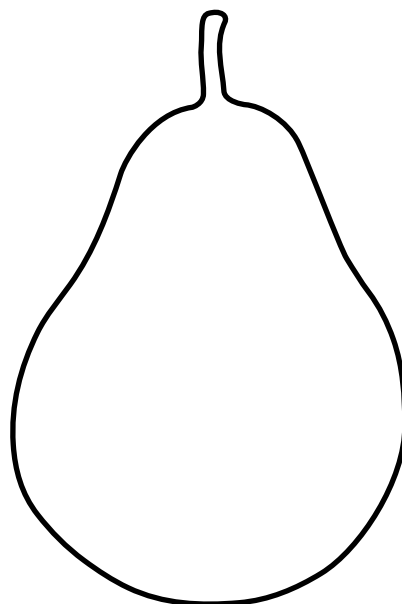
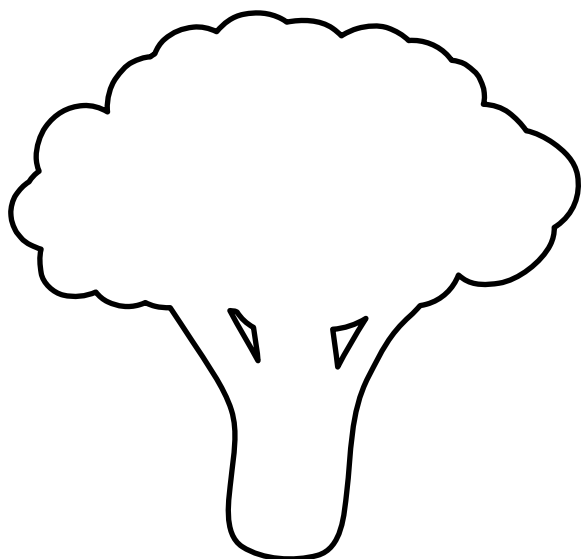
- Przed wybraniem się na zakupy sprawdź w swojej lodówce i szafkach czego naprawdę potrzebujesz, zrób listę zakupów i postaraj się jej trzymać.
- Gdy jesteś głodna/głodny nie wybieraj się na zakupy! Na głodniaka na pewno kupisz więcej jedzenia, niż rzeczywiście potrzebujesz.
- Nie kupuj szybko psujących się produktów „na zapas”.
- Zawsze sprawdzaj datę ważności na produktach.
- Nie daj się skusić na promocje, łatwo wtedy kupić coś, czego nie zużyjesz.
- Produkty z krótszą datą ważności umieść na półkach na przedzie a dopiero za nimi postaw te, które mogą stać dłużej.
- Rób kontrolę w swoich szafkach i wykorzystuj w pierwszej kolejności te produkty, których data ważności się kończy.
- Przechowuj żywność odpowiednio, żeby dłużej była świeża.
- Jeśli masz warzywa lub owoce, które są już przejrzałe, wykorzystaj je do zrobienia sosu, dżemu lub kompotu.
- Gotuj tyle, ile Ty i Twoja rodzina jesteście w stanie zjeść. Jeśli ugotujesz zbyt dużo zaproś kogoś na obiad lub zamroź pozostałą żywność.
- Jeśli masz taką możliwość kompostuj resztki warzyw i owoców (a także skorupki od jaj czy fusy od herbaty i kawy).

Ważne jest to, jak rozmieścisz jedzenie w lodówce, ponieważ na każdej półce jest nieco inna temperatura:

- **Najwyższa półka** – jaja, gotowe potrawy
 - **Półka niżej** – sery, tłuszcze, sałatki, surówki
 - **Trzecia półka od góry** – wędliny, pasztety i pasty do pieczywa, jogurty, dżemy
 - **Najniższa półka** – świeże owoce i warzywa
-

Stwórz swojego Jedzeniostwora

Wykorzystaj narysowane poniżej kontury owoców i warzyw do stworzenia własnego Jedzeniostwora.



Pyszna sztuka

Jak zachęcić dzieci do jedzenia owoców i warzyw? Jednym ze sposobów może być tworzenie pysznej sztuki. Przygotuj owoce pokrojone na plasterki lub rozdzielone na części i zachęć dzieci do ułożenia z nich na talerzach kolorowych obrazów. Mogą to być zwierzęta, wymyślone stwory czy krajobrazy. Kiedy skończycie zróbcie wystawę pysznych obrazów a potem zjedzcie je ze smakiem!



Zgadnij co zjadłeś!

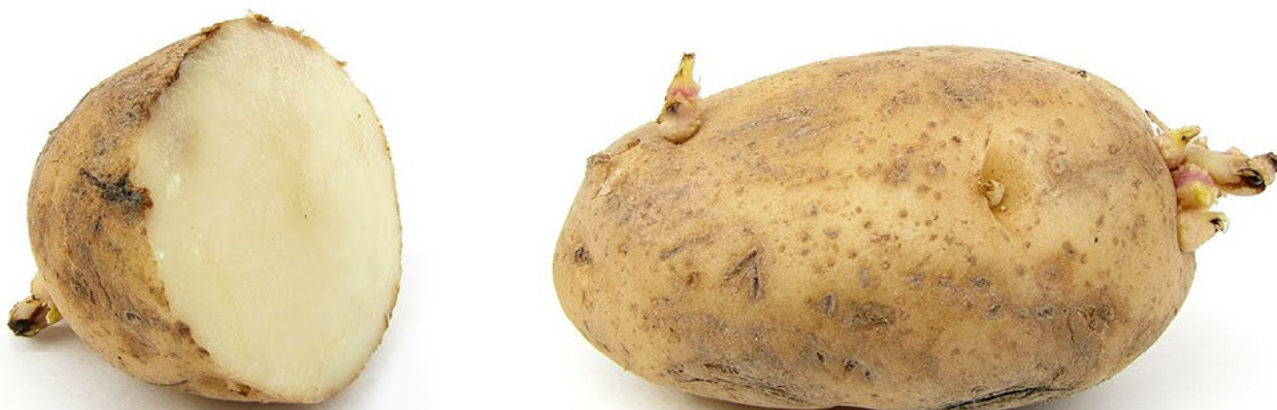
Zaproponuj dzieciom zabawę w odgadywanie za pomocą zmysłu smaku. Przygotuj wcześniej niewielkie kawałki różnych owoców i warzyw (świeżych i suszonych), ponabijaj je na wykałaczki i nie pokazuj dzieciom. Urządźcie zgadywanke smakową. Zawiąż oczy ochotniczce lub ochotnikowi i daj do spróbowania coś z wcześniej przygotowanego pożywienia. Zadaniem tej osoby będzie opisanie smaku który czuje a także konsystencji jedzenia. Pozostałe dzieci muszą zgadnąć co ochotniczka/ochotnik dostała/dostał do zjedzenia.

Chipsy i ziemniak

Do tego ćwiczenia potrzebna będzie mała paczka chipsów oraz jeden średniej wielkości ziemniak, przyda się też ostry nóż oraz dwa talerzyki.

Na oczach dzieci pokrój ziemniaka na cieniutkie plasterki a następnie policzcie wspólnie ile plasterków udało się ukroić. Następnie otwórzcie paczkę chipsów i policzcie ile chipsów się w niej znajduje. Okaze się, że plasterków ziemniaka jest więcej niż chipsów w paczce. Powiedz dzieciom ile zapłaciłaś/eś za paczkę chipsów i zapytaj ile może kosztować jeden ziemniak.

Skoro chipsy robi się z ziemniaków, to dlaczego są one tak dużo droższe od tych warzyw? Dzieci powiedzą na pewno, że trzeba doliczyć jeszcze koszty oleju i przypraw, ale to nie zwiększyłyby aż tak mocno ceny gotowego produktu. Sprawdźcie co jest jeszcze w składzie chipsów, czy są tam jakieś składniki, które są bardzo drogie? A takie, które są niezdrowe? Zastanówcie się za co tak naprawdę płacicie kupując chipsy. Wytłumacz, że płacąc za chipsy płacimy również za ich opakowanie, transport, reklamę które kosztują o wiele więcej niż surowiec z którego chipsy powstały. Wyjaśnij dzieciom, że chipsy są bardzo niezdrową przekąską i że nie powinno się ich jeść zbyt często. Zapytaj czym można zastąpić chipsy, czy dzieci znają jakieś zdrowe przekąski? Możecie urządzić degustację chipsów robionych z jabłek, bananów, pomidorów, papryki czy brzoskwiń, są dostępne w sklepach, lub wali ryżowych czy popcornowych.



Kaszka manna z bananami i imbirem

(porcja dla 2 osób)

Składniki:

- dwie szklanki mleka roślinnego lub wody
 - szklanka kaszy manny
- dwa dojrzałe, miękkie banany
 - kawałek imbiru
 - rodzynki

Wlej mleko lub wodę do garnuszka i wsyp kaszę mannę. Gdy mleko się ogrzeje a kasza zacznie pęcznieć dodaj pokrojone banany oraz pokrojony drobniutko imbir i gotuj ciągle mieszając, aż kasza całkowicie zmięknie. Jeśli masa będzie zbyt gęsta, dolej mleka lub wody podczas gotowania. Banany są słodkie, więc nie trzeba dodawać już cukru.

Ciasto marchewkowo-bakaliowe

- 1½ szklanki brązowego cukru
- 2 szklanki mąki orkiszowej (białej lub razowej)
 - łyżeczka sody
 - łyżeczka cynamonu
- 2 szklanki startej na tarce o grubych oczkach marchwi
 - szklanka oleju
- 2 ubite jajka (z oznaczeniem 1 lub 0)
- szklanka posiekanych orzechów (najlepiej włoskich)
 - szklanka pokrojonego suszonego ananasa
 - łyżeczka ekstraktu waniliowego
 - ½ łyżeczki ekstraktu migdałowego
 - 2 łyżeczki skórki pomarańczowej

Suche składniki wymieszaj w dużej misce. Dodaj jajka, marchew i olej i mieszaj aż wszystkie składniki się potączą. Dodaj resztę składników i wymieszaj porządnie ciasto. Wlej masę do tortownicy lub foremki i piecz w temperaturze 200 stopni przez minimum godzinę. Smacznego!

Kuchenna ozdoba z kasz i ziaren

Jeśli masz w domu kasze i ziarna, które już się przeterminowały i nie nadają się do zjedzenia, możesz wykorzystać je do stworzenia ciekawych ozdób do umieszczenia w kuchni. Potrzebne będą kasze i ziarna w różnych kolorach i różnych wielkości oraz szklana butelka lub słoik w ładnym kształcie. Do nasypywania ziaren do butelki użyj lejka.



Butelka poszukiwacza skarbów

Jak wykorzystać ryż, który stracił już ważność? Można zamienić go w świetną zabawkę trenującą spostrzegawczość u młodszych dzieci.

Materiały:

nieugotowany ryż (około 500 gram), około 15 bardzo drobnych elementów (np. guziki, małe figurki, fasolki, spinacze itp.) oraz ich lista (najlepiej narysowana przez dziecko), barwniki spożywcze lub kawałki kolorowej bibuły, pusta plastikowa butelka po mleku bez naklejki

Najpierw trzeba zbarwić surowy ryż na różne kolory. Do barwienia można użyć farbek do jaj lub wody zbarwionej bibułą. Ryż trzeba wsypać do zbarwionej wody i odstawić na jakiś czas, potem trzeba go odcedzić i wysuszyć. Kiedy ryż jest już zupełnie suchy wsypujemy go warstwami do butelki wrzucając pomiędzy warstwy drobne przedmioty, wypełniamy w ten sposób butelkę (nie do końca, 5,6 centymetrów od góry zostawiamy pustą) i zakręcamy porządnie, a najlepiej przyklejamy zakrętkę mocnym klejem lub przezroczystą taśmą klejącą. Zadaniem dziecka jest odszukanie jak największej liczby przedmiotów ukrytych w butelce i zaznaczenie ich na liście.

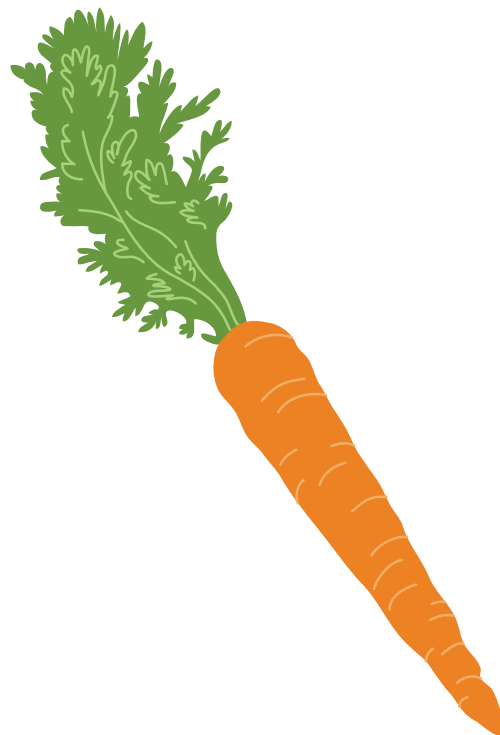


Którą część rośliny zjadamy?

Zastanówcie się, którą częścią rośliny jest to, co zjadamy? Czy to owoc, korzeń, liście, łodyga, nasionko a może kwiat? Połączcie rysunek z podpisem.

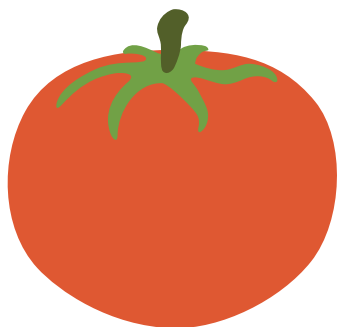


LIŚCIE



KWIAT

OWOC

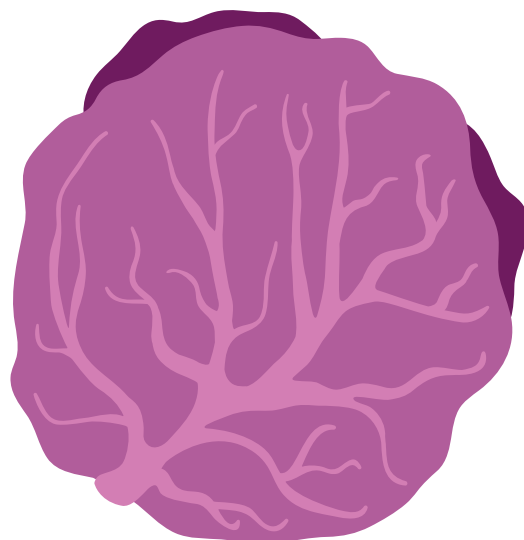
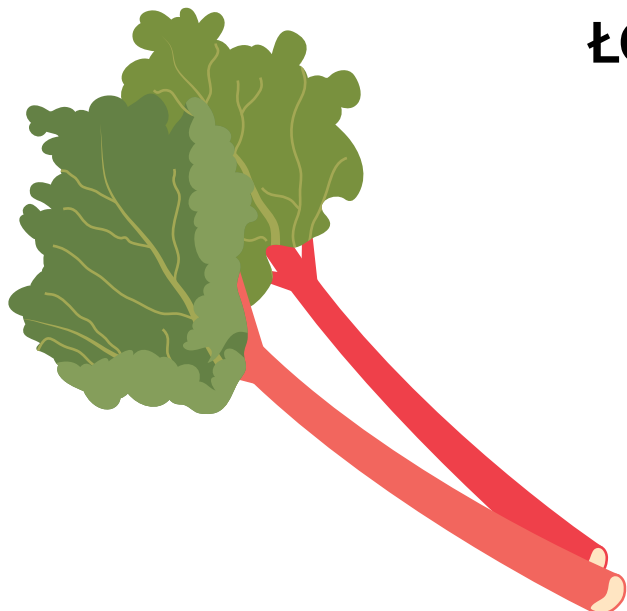


NASIONA

KORZEŃ

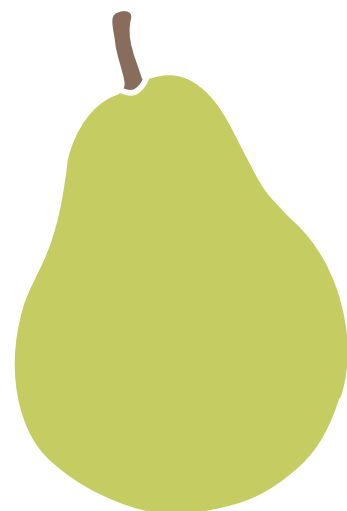
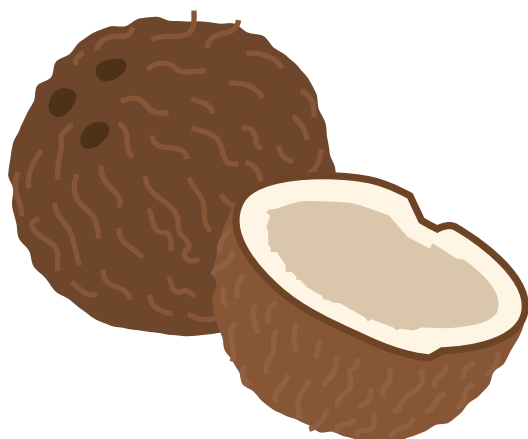
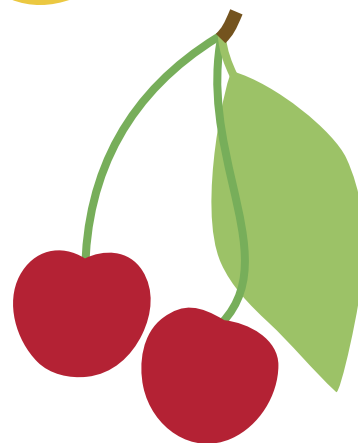
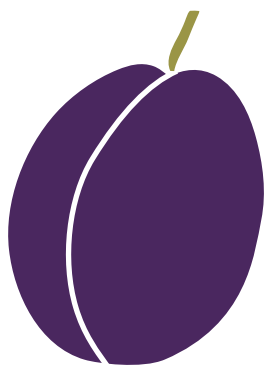
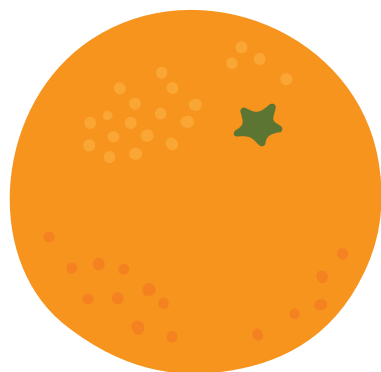
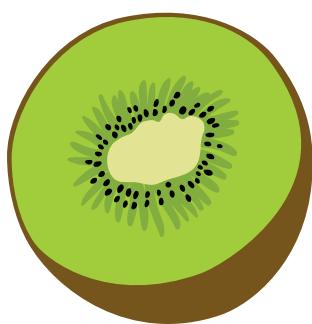
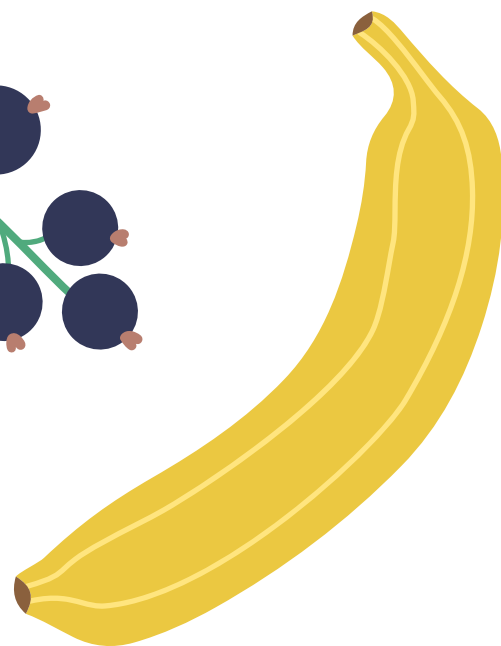
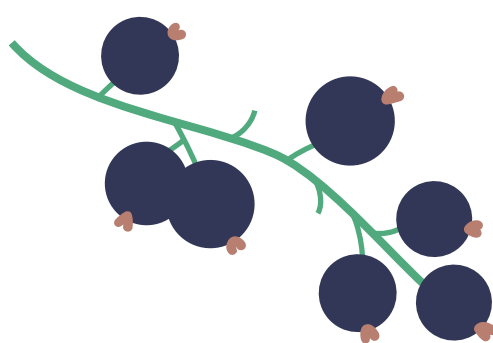
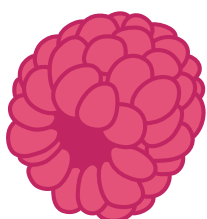


ŁODYGA



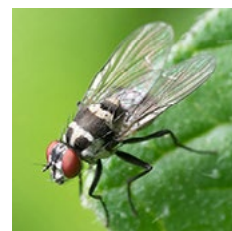
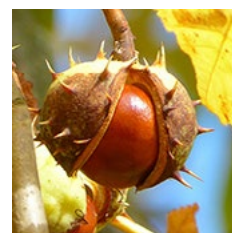
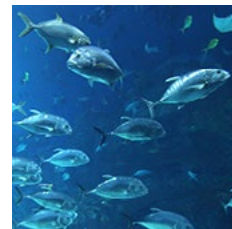
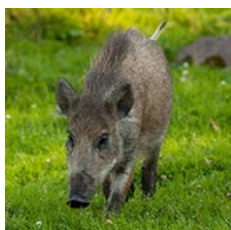
Owoce z Polski i z zagranicy

Na zielono zakreśl owoce, które rosną w Polsce a na niebiesko te, które przyjeżdżają do nas z innych krajów.



Co kto je?

Połącz liniami zwierzę i jego pożywienie.



Żywnościowy Piotruś (lub memo)

Parami w Piotrusiu są gotowy produkt oraz roślina, z której powstał. Karty wykorzystać można też jako memo.

Muchomor (Piotruś)

Sezam - chałwa

Kukurydza - popcorn

Pszenica - bułka

Kakaowiec - kakao

Burak cukrowy - cukier

Krzew herbaciany - herbata

Kawowiec - kawa

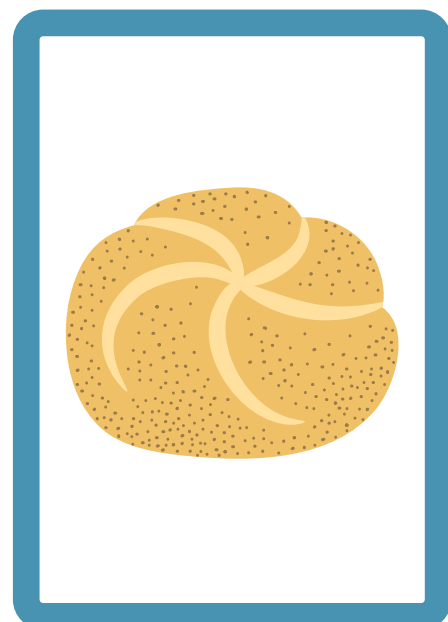
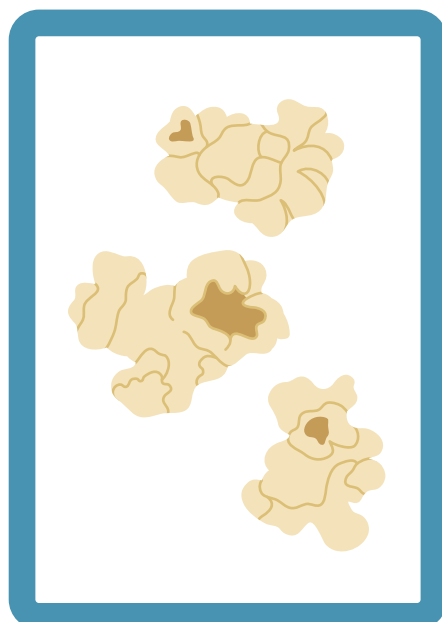
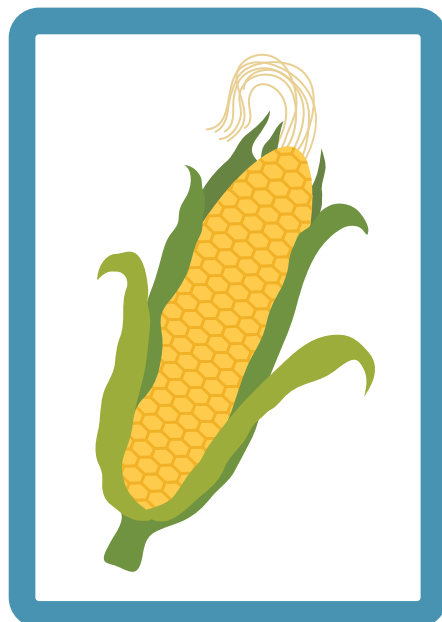
Słonecznik - olej słonecznikowy

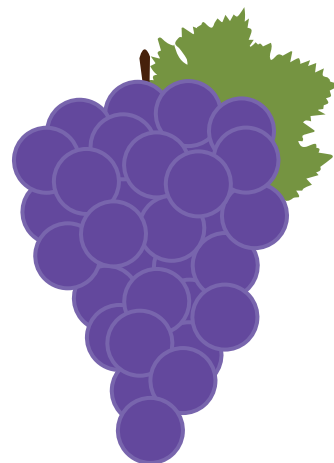
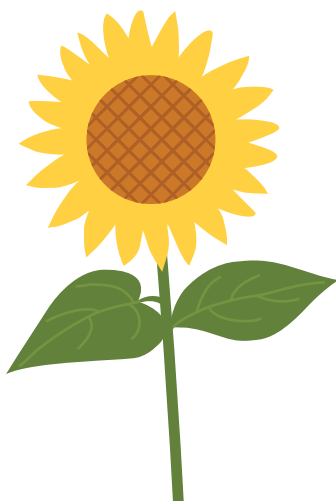
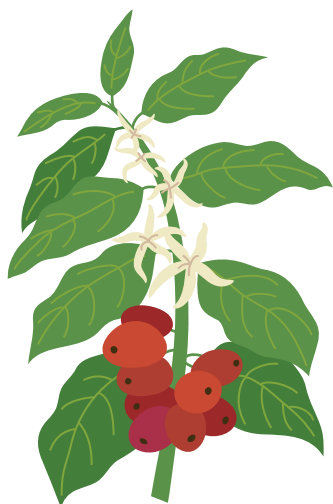
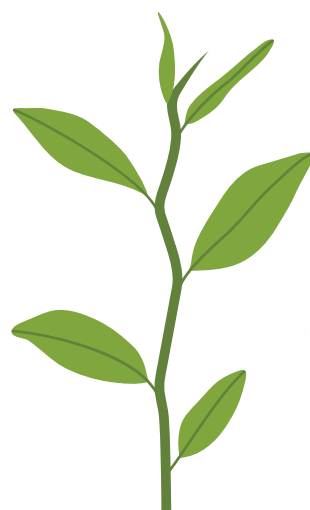
Winogrona - rodzynki

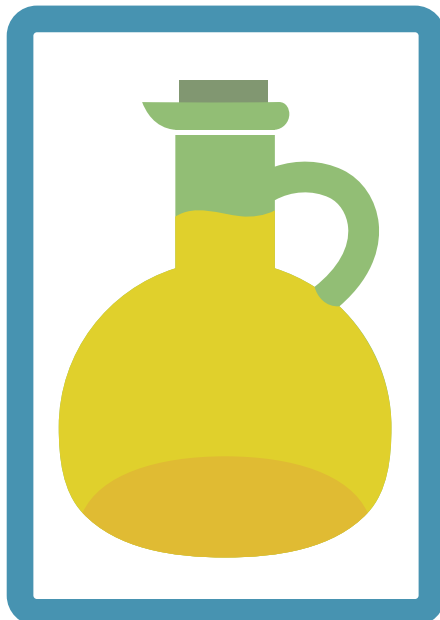
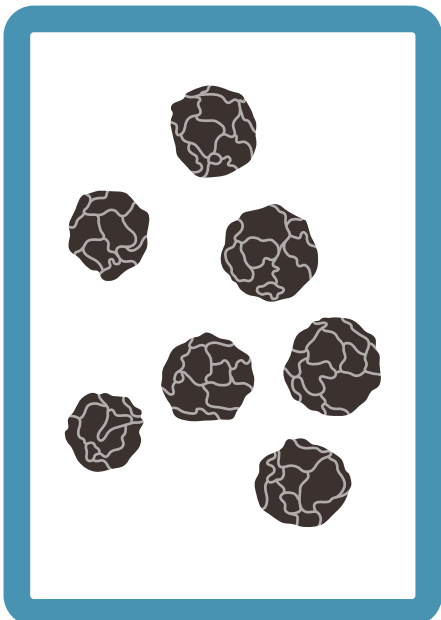
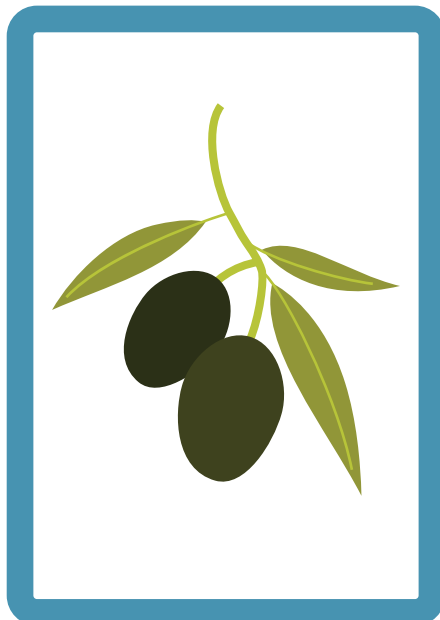
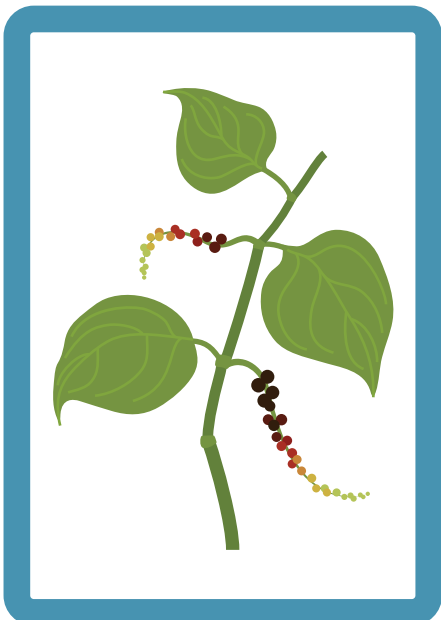
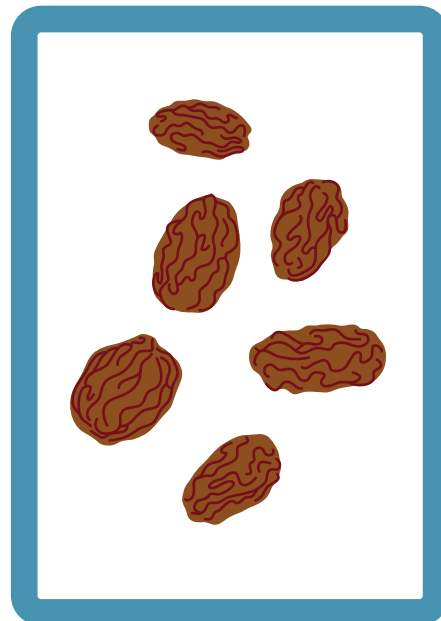
Pieprz (roślina) - ziarna pieprzu

Oliwki - oliwa

Gorczyca - musztarda









Dofinansowano ze środków
Narodowego Funduszu Ochrony
Środowiska i Gospodarki Wodnej



Opracowanie merytoryczne: Karolina Baranowska
Fotografia na okładce: Miltos Gikas, CC BY-NC 2.0

Materiały opracowano w ramach projektu „Ekologia mieszkańca”
realizowanego przez Ośrodek Działań Ekologicznych „Źródła”
www.zrodla.org