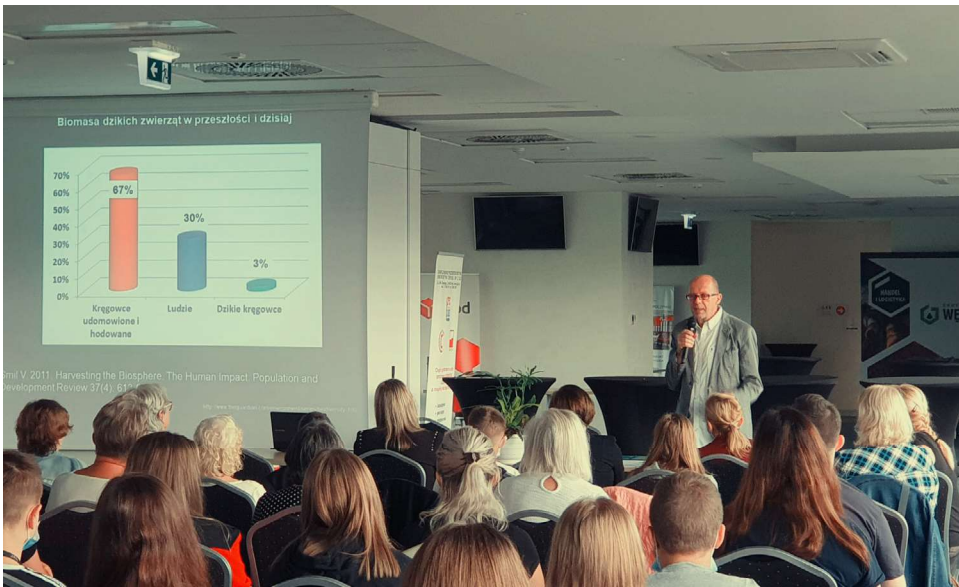


NATURA(LNIE)
W ZABRZU

PROJEKT EKOLOGICZNY
ŁĄCZĄCY POKOLENIA

ZIELONY TALERZ ZABRZAN





„Natura(Inie) w Zabrze” – projekt ekologiczny łączący pokolenia

Projekt edukacyjny „Natura(Inie) w Zabrze” powstał z potrzeby działania szerzej i uczenia głębiej o zmianach klimatu i o tym, jak możemy żyć, aby jak najmniej szkodzić naszej planecie.

Zaangażowałyśmy szkoły podstawowe, ponadpodstawowe i kluby seniora, bo wierzymy, że współodpowiedzialność za środowisko nie zależy od wieku, ale od świadomości jednostki.

Przez cały rok działaliśmy na różnych płaszczyznach, aby jeszcze bardziej nauczyć nas dbania o Ziemię. Namawialiśmy do kupowania lokalnie, tworzyliśmy z uczniami mapy, dzięki którym dostrzegliśmy, jak mało produktów, które kupujemy, pochodzi z naszego kraju.

Podczas festiwalu przetworów słodkich i wytrawnych nauczyliśmy o niemarnowaniu jedzenia i zachęcaliśmy do wymieniania się przepisami na kiszonki.

Były też warsztaty poświęcone plastikowi i bioodpadom, zajęcia z dietetykiem na temat diety wegetariańskiej, spotkanie z przedstawicielami miejskich wodociągów o niemarnowaniu wody i jej znikomej ilości na planecie.

Aktywnie wdrożyliśmy w szkolnych zespołach projektowych ideę zero waste, szyjąc woreczki na zakupy i robiąc bliskim prezenty na święta z wykorzystaniem niepotrzebnych materiałów.

Zaprosiliśmy rady pedagogiczne zabrzańskich szkół na konferencję „Jak edukować w czasie kryzysu klimatycznego i środowiskowego?”, podczas której zachęcałyśmy do podjęcia działań korzystnych dla Matki Ziemi na wszystkich przedmiotach.

Wszystko po to, aby działać w jednym kierunku i budować postawę odpowiedzialności za losy planety i nas samych.

Nasze działania rozpoczęłyśmy w 2021 roku ekosesją „Jak żyć, aby przeżyć?”, która odbyła się na Stadionie im. Ernesta Pohla (Arena Zabrze), a zakończyłyśmy obchodami Tygodnia Ziemi w 2022 roku. Kropką nad i projektu jest ten przepiśnik, który zostanie z zabranami. Mamy nadzieję, że przekona ich do podjęcia najprostszego kroku w dbaniu o klimat – zmiany nawyków żywieniowych.

Z całego serca zaangażowane
Anna, Sylwia, Katarzyna i Anna

dr Małgorzata Mańka-Szulik Prezydent Zabrze



W naszym interesie leży dbanie o środowisko naturalne. Bycie eko to realizowanie zadań i korzystanie z dobrodziejstw natury w sposób zrównoważony. Właśnie dlatego w Zabrzu staramy się nie tylko rekultywować tereny przemysłowe, ale także przy podejmowaniu nowych inwestycji stosować rozwiązania korzystne dla środowiska – gleby, wody i powietrza – a przede wszystkim dla człowieka.

Zapiekanka warzywna z batatem, cukinią i brokułem

Składniki:

- 700 g batatów
- 700 g cukinii
- 1 główka brokołu
- 2 duże pomidory
- kilka plasterków suszonych pomidorów w zalewie olejowej
- 125 g mozzarelli mini (kuleczki)
- 1 cebula
- 4 małe ząbki czosnku
- 3 łyżki oliwy extra
- sól, pieprz, oregano, pieprz cayenne lub ostra papryka

Wykonanie:

Piekarnik nagrzej do 190 stopni. Bataty oraz cukinię obierz i pokrój w kostkę, cebulę obierz i pokrój na paseczki. Ząbki czosnku zostaw w łupinkach. Warzywa dopraw pieprzem, oregano i pieprzem cayenne, następnie wymieszaj z oliwą – na tym etapie nie należy ich solić, ponieważ puszcza soki. Warzywa ułóż na blaszce do pieczenia lub w naczyniu żaroodpornym i piecz przez 30 minut bez przykrycia. Brokuł ugotuj al dente na parze. Następnie do podpieczonych wstępnie składników dodaj pokrojonego w kostkę pomidora, pokrojone suszone pomidory, różyczki brokołu i kuleczki mozzarelli, po czym piecz całość jeszcze przez ok. 10-15 minut. Przed podaniem warzywa posól do smaku.





Sylwia Kot, Anna
Foltyn-Simka,

Katarzyna Krulicka, Anna Koenigshaus
pomysłodawczynie i koordynatorki
projektu „Natura(Inie) w Zabrze”

Nasz przepis na bycie eko to współzależność z otaczającą nas przyrodą, to poczucie wrażliwości wobec wszystkich organizmów i szacunek dla wody, powietrza oraz gleby. Kuchnia roślinna i niemarnowanie żywności. Jesteśmy jednym zespołem z planetą, jesteśmy jej częścią.

Krem z pieczonych pomidorów i papryk

Składniki:

- 6-8 czerwonych papryk
- 2 kg dojrzałych pomidorów lub 1 i 1/2 l passaty pomidorowej
- 2-4 ząbki czosnku
- 1 i 1/2 szklanki bulionu warzywnego
- sól, pieprz
- 1 łyżka soku z cytryny
- dodatkowo: grzanki, świeża bazylija, oliwa

Wykonanie:

Piekarnik rozgrzej do 200 stopni, najlepiej używając opcji termoobiegu. Papryki przekrój na pół, wyjmij gniazda nasienne. Ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia skórą do góry. Pomidory pozbaw szypułek, ułóż na drugiej blasze wyłożonej papierem wraz z ząbkami czosnku w łupinie, piecz przez 30-40 minut do czasu, aż brzegi papryk zaczną się zwęglać. Gorące papryki

wyjmij, włóż do szczelnego plastikowego pojemnika lub małego garnka z pokrywką i odłóż na 15 minut, to ułatwi ich obieranie. W międzyczasie czosnek wyciśnij z łupin, a na dnie garnka rozgrzej łyżkę oliwy. Zsuń do garnka upieczone pomidory, ząbki czosnku wyciśnięte z łupiny i dodaj sporą szczyptę soli. Duś przez 10-20 minut na małym ogniu, tym czasie obierz zaparowane papryki, usuwając czarną, zwęgloną część skórki. Do podduszonych pomidorów dodaj obrane ze skóry papryki, bulion, sok z cytryny i wszystko zmiksuj na gładki krem. Dopraw do smaku solą i czarnym pieprzem, podawaj gorące wraz z grzankami, bazylią oraz oliwą. www.jadlonomia.com
PS Skorzystałyśmy z przepisu umieszczonego na naszym ulubionym blogu „Jadlonomia”. W zimie używamy domowych passat pomidorowych zrobionych latem, kiedy pomidory są dojrzałe, a grzanki robimy z resztek chleba i bułek.

Aktywne Zabrze – Stowarzyszenie organizujące bezpłatne zajęcia sportowo-rekreacyjne dla mieszkańców Zabrze w różnych dyscyplinach sportu

aktywnezabrze.pl

Nasz przepis na bycie eko zakłada zrównoważony rozwój fizyczny oraz poszanowanie środowiska naturalnego. Aktywność fizyczna jest naszą pasją, którą promujemy w Zabrzu już od 10 lat. Jeśli chcemy zachować dobrą kondycję, systematycznie uprawiamy sport, zdrowo jedzmy i odnośmy się z szacunkiem do przyrody!

Ciasteczka wege na trening

Składniki:

- 200 g suszonych pomidorów w zalewie olejowej
- 100 g niesolonych orzechów nerkowca
- 150 g płatków owsianych
- 50 g migdałów (w płatkach albo kawałkach)
- 50 g łuskanych nasion słonecznika
- 50 g orzeszków piniowych
- 40 g sera parmezan
- 4 jajka
- 2 łyżeczki świeżego lub suszonego tymianku
- 2 szczypty soli

Wykonanie:

Rozgrzej piekarnik do 180 stopni. Na dużą, płaską blachę wyłóż papier do pieczenia. Podgrzewaj orzeszki piniowe na suchej patelni przez 3 minuty. Pomidory odsącz z zalewy i pokrój w kawałki ok. 1 cm. Zetrzyj parmezan na tarce o grubych oczkach. Jajka zblenduj w garnku, następnie dodaj do nich pozostałe składniki wraz z 2 szczyptami soli. Wymieszaj wszystko razem, po czym wyłóż na papier na blaszce do grubości 0,5 cm. Piecz na środkowym ruszcie piekarnika przez 25 minut. Po tym czasie wyjmij i jeszcze ciepłe pokrój na kawałki. Wystudź, spakuj i zabierz na trening lub dłuższy spacer.





Sławomir Chrzanowski dyrektor naczelny i artystyczny Filharmonii Zabrzańskiej



Mój przepis na bycie eko to prysznic zamiast wanny, zmywarka zamiast ręcznego mycia, filtrowanie wody zamiast plastikowych butelek, rower zamiast samochodu.

Deser z ciasta filo z jabłkami, truskawkami i bitą śmietaną

Składniki:

- 2 płaty ciasta filo
- 3 jabłka
- 1 łyżka brązowego cukru
- 1 łyżka rodzynek
- śmietana 30%
- truskawki do dekoracji

Wykonanie:

Dwa płaty ciasta filo posmaruj odrobiną masła. Pokrój jabłka w kostkę, dodaj łyżkę brązowego cukru i podsmaż na patelni. Masę jabłkową rozprowadź na płatach ciasta, posyp namoczonymi rodzynekami, zwiń w rulon, skrop zimną wodą. Blachę wyłóż arkuszem papieru do pieczenia, nagrzej do 180 stopni i włóż przygotowane ciasto na gorącą blachę. Piecz około 15-20 minut. Po wyjęciu z piekarnika wyłóż na paterę, udekoruj bitą śmietaną, truskawkami i listkiem mięty.

Dr Gabriela Wanat-Kańtoch
wykładowczyni
w Zakładzie Promocji
Zdrowia, Wydział Nauk
o Zdrowiu w Bytomiu,
Śląski Uniwersytet Medyczny
w Katowicach



Mój przepis na życie eko to ograniczenie
marnowania żywności

Falafel

Składniki (na ok. 30 kotlecików):

- 250 g suchej ciecierzycy
- 1 mała cebulka dymka
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki drobno posiekanej pietruszki
- 1 łyżeczka mielonego kuminu
- 1/2 łyżeczki mielonych ziaren kolendry
- 1/2 łyżeczki mielonego kardamonu
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1/2 łyżeczki chili
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej (+ 1 łyżka do moczenia ciecierzycy)
- 1 łyżeczka soli
- olej do smażenia (najlepiej rzepakowy lub z pestek winogron)

Wykonanie:

Dzień przed robieniem falafeli ciecierzycę wsyp do dużej miski, zalej dużą ilością zimnej wody, dodaj 1 łyżkę sody oczyszczonej lub octu. Następnego dnia ciecierzycę odcedź, opłucz i zmiel w maszynce do mielenia mięsa razem z cebulą. Do zmielonej masy dodaj natkę, sodę, sól i resztę przypraw. Wszystko dokładnie wymieszaj i dodaj 1-2 łyżki wody – masa jest dobra, kiedy ściśnięta w ręce łatwo przyjmuje kształt. Przykryj szczelnie folią i odstaw do lodówki na pół godziny. Na dużej patelni z grubym dnem rozgrzej olej, warstwa powinna mieć 2-3 cm. Nabieraj po łyżce masy i formuj małe, lekko spłaszczone kulki. Ważne jest, by dokładnie je ścisnąć, w przeciwnym wypadku będą się rozpadać. Uformowane falafele kładź na gorącym oleju na patelni i smaż do złotego koloru z każdej strony. Następnie odłóż na talerz wyłożony papierowym ręcznikiem, żeby odsączyć je z tłuszczu i od razu podawaj.





Jarosław Botor wspinacz i ratownik medyczny HEMS, instruktor ratownictwa górskiego, fotograf i filmowiec wypraw



Moim zdaniem bycie eko to poczucie odpowiedzialności za środowisko i naturę, która nas otacza, troska i dbałość o naszą planetę tak, aby mogły z niej korzystać kolejne pokolenia. Czy ja jestem eko? Staram się. W domu oszczędzamy wodę i prąd, pozyskujemy energię z paneli słonecznych, segregujemy odpady, kupujemy ekologiczne produkty żywnościowe, które w sklepie pakujemy do wielorazowych toreb. O ekologii staram się także pamiętać, kiedy jestem w górach... Nie zaśmiecam gór porzuconym sprzętem czy odpadami. Opłacam i zobowiązuję agencje obsługujące moje wyprawy do zniesienia wszystkich śmieci „wyprodukowanych” podczas wspinania. Piję wodę z rzek lodowcowych, a w niższych górach ze strumyków. Zaopatruję się także w biodegradowalne środki higieny osobistej, które są łagodne dla górskiej przyrody, bo nie zawierają fosforanów. Z jednej z wypraw pamiętam wegetariańsko-ekologiczny napój serwowany na straganie z owocami w Pakistanie – „Mango shake”.

Pakistański Mango Shake

Składniki:

- 2 szklanki mleka (lub dowolnego mleka roślinnego)
- 1-2 dojrzałe mango
- 1 szklanka kostek lodu
- cukier do smaku

Wykonanie:

Mango obierz ze skórki, usuń pestkę, pokrój na kawałki i wrzuć do blendera. Wlej mleko, dodaj kostki lodu oraz ok. 2 łyżek cukru. Zmiksuj. Przelej do szklanek.

Dariusz Stalmach piłkarz, pomocnik Górnika Zabrze



Mój przepis na bycie eko to korzystanie z jak największej liczby rzeczy papierowych, które zastępują przedmioty plastikowe oraz częste używanie wielorazowych pojemników na żywność.

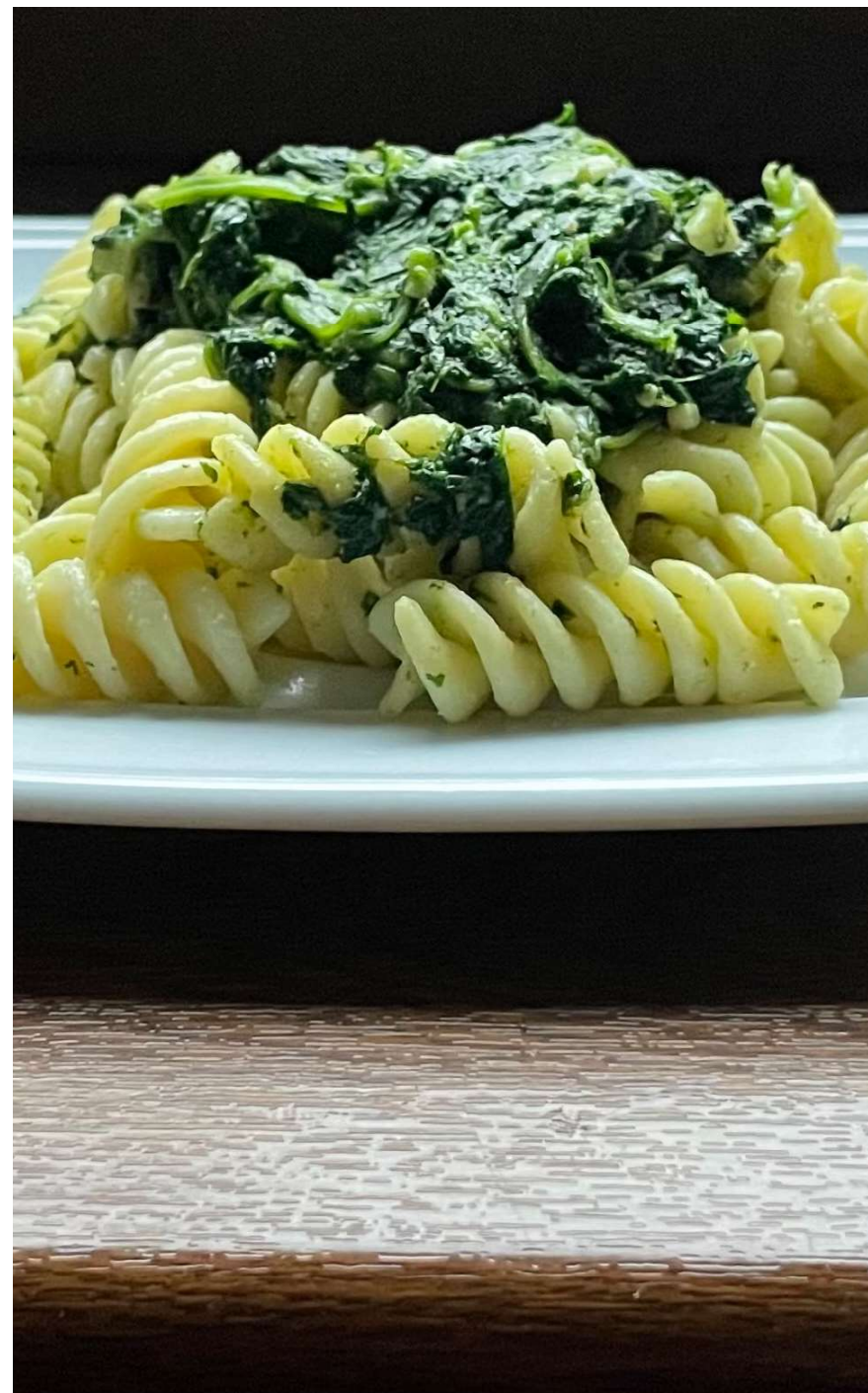
Makaron ze szpinakiem

Składniki (dla 4 osób):

- 300 g szpinaku świeżego (może być mrożony liściasty)
- łyżka masła lub oleju kokosowego
- 500 g makaronu świderki
- 2 ząbki czosnku
- 1 średniej wielkości cebula
- sól, pieprz

Wykonanie:

Ugotuj makaron al dente. Na patelni rozgrzej tłuszcz. Wrzuć posiekaną cebulę, zeszklij lekko, następnie dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i jeszcze chwilę podsmaż. Dodaj świeże liście szpinaku lub wcześniej rozmrożony szpinak liściasty, dopraw solą oraz pieprzem. Całość smaź jeszcze przez 3-4 minuty. Makaron wymieszany ze szpinakiem wyłóż na talerze. Wierzch można posypać prażonymi ziarnami słonecznika.





Magdalena Kasiborska Miss Polski 2019



Mój przepis na bycie eko to własny ogródek.

Miniplacuszki z marchewki i selera

Składniki:

- 1 marchewka
- 1 duży seler
- 150 g bułki tartej (mogą być płatki kukurydziane lub owsiane)
- sól, pieprz

Wykonanie:

Seler i marchew obierz, pokrój na mniejsze kawałki. W garnku zagotuj wodę i wrzuc warzywa. Gotuj je przez około 10-15 minut – mają być miękkie,

ale nie rozgotowane. Ugotowane warzywa odstaw do przestygnięcia i osusz delikatnie ręcznikiem papierowym, a następnie zblenduj na jednolitą masę. Zblendowane warzywa uformuj na kształt placków i obtocz w bułce tartej. Na patelni rozgrzej olej – powinno to być około 0,5 cm, żeby placuszki dobrze się usmażyły. Smaż placuszki z obu stron na złoty kolor, po tym czasie przełóż na ręcznik papierowy i odsącz z nadmiaru tłuszczu. Placuszki można podawać z dowolnymi dodatkami.

Beata Jeziorska, Bożena Siążnik, Iwona Kozdraś pracowniczki socjalne i animatorki w ramach projektu PAL dla dzielnicy Zandka



Nasz przepis na bycie eko to dbanie o środowiska ponad wszystko.

Pasta z ciecierzycy (hummus)

Składniki:

- 250 g suchych ziaren ciecierzycy lub 2 puszki ciecierzycy
- 3-6 ząbków czosnku (zależnie od odmiany)
- 100-150 ml oliwy (może być olej, jeśli oliwa wydaje się zbyt gorzka)
- 100-150 ml wody z gotowania ciecierzycy
- 3/4 łyżeczki soli

Wykonanie:

Ciecierzycę namocz przez noc w wodzie. Rano ugotuj do miękkości, zdejmując w trakcie pojawiającą się pianę. Ciecierzycę odcedź, zostaw wodę z gotowania. Do blendera włóż odcedzoną (najlepiej gorącą) ciecierzycę. Dodaj obrane ząbki czosnku, kumin, sól do smaku i zmiksuj. Po chwili dolej pozostawionej z gotowania wody, aby rozrzedzić pastę, następnie zmiksuj jeszcze przez kilka sekund. Pastę zostaw w malakserze na 15 minut, aby lekko przestygła. Dolej oliwę i zmiksuj ponownie. Gotową pastę przełóż do słoików, zakręć i trzymaj w lodówce do 7 dni.





I miejsce w Rodzinnym Konkursie „Natura(lnie) wege”



Mój przepis na bycie eko to kupowanie produktów ekologicznych u zaprzyjaźnionych rolników.

Spaghetti z cukinii

Składniki:

- 2 małe lub 1 średnia cukinia
- ok. 8 sztuk pomidorków koktajlowych
- ser typu grana padano lub parmezan albo twardy żółty
- zielona pokrojona cebulka lub szczypiorek
- 2 duże łyżki prażonego łuskanego słonecznika
- 3 łyżki oleju rzepakowego (najlepiej tłoczony na zimno)
- sól i pieprz do smaku
- kilka ząbków czosnku
- sok z cytryny

Wykonanie:

Na patelni rozgrzać olej. Przeciśnij przez praskę czosnek, chwilę smaż na oleju. Cukinię pokrój za pomocą obieraczki do warzyw julienne, temperówki do warzyw lub nożem na cienkie paseczki. Na osobnej patelni podpraż słonecznik. Pokrojoną cukinię smaż na patelni z czosnkiem na oleju przez 8-10 minut, ciągle mieszając. Pod koniec smażenia dopraw solą i pieprzem. Przełóż na talerz, zetrzyj na wierzch wybrany ser do smaku. Połóż przekrojone na pół pomidorki koktajlowe i posyp uprażonymi pestkami słonecznika. Skrop sokiem z cytryny. Udekoruj pokrojoną zieloną cebulką lub szczypiorkiem.

II miejsce w Rodzinnym Konkursie „Natura(Inie) Wege”



Mój przepis na bycie eko to używanie materiałowych toreb na zakupy.

Placki twarogowe z owocami leśnymi

Składniki:

- 250 g twarogu
- 2 jajka
- 3 łyżki mąki (45g)
- 2 łyżki cukru pudru (20g)
- 1 op. cukru wanilinowego
- 4 łyżki oleju (40g)
- szczypta soli
- owoce

Wykonanie:

W misce umieść twaróg. Oddziel białka od żółtek, do twarogu dodaj żółtka, następnie wsyp cukier waniliowy i 1 łyżkę cukru pudru. Wymieszaj starannie widelcem na jednolitą masę. Dodaj 3 łyżki mąki, wymieszaj. Białka ubij na sztywną pianę ze szczyptą soli. Delikatnie włącz białka do masy twarogowej. Na patelni rozgrzej tłuszcz, wyłóż ciasto, formując kształt placuszka. Smaż z każdej strony do zrumienienia – ok. 2-4 minuty z każdej strony. Gotowe placuszki wyłóż na ręcznik papierowy, aby osuszyć je z tłuszczu. Serwuj z owocami leśnymi, syropem klonowym i odrobiną jogurtu naturalnego lub innymi dodatkami.



III miejsce w Rodzinnym Konkursie „Natura(Inie) Wege”



Mój przepis na bycie eko to zero waste, bo to super jest.

Shakshuka głodnego ucznia szuka

Składniki:

- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 1 puszka ciecierzycy
- 1 ząbek czosnku
- 1/2 cebuli
- pomidory (mogą być z puszki)
- trochę liści szpinaku
- 3 jajka od szczęśliwej kurki
- oliwa z oliwek
- sól
- pieprz
- szczypta bazylii

Wykonanie:

Pokrój cebulę, papryki i czosnek, następnie podsmaż je na patelni. Dołóż ciecierzycę z puszki i pokrojone w kostkę pomidory. Przykryj pokrywką i duś ok. 20 minut. Dodaj przyprawy, wymieszaj. Na powierzchnię dania wybij jajka i wrzuć kilka listków szpinaku. Przykryj przykrywką i poczekaj, aż jajka się zetną.





Organizatorzy Projektu „Natura(lnie) w Zabrzu” serdecznie dziękują Zabrzańskiemu Przedsiębiorstwu Energetyki Ciepłej Sp. z o. o. za udzielone wsparcie finansowe wykorzystane przy publikacji niniejszego przepiśnika.

