



KLUB
WWF

MAGAZYN DLA CZŁONKÓW KLUBU WWF

PLANETA ZIEMIA

Nie zmarnuj tych świąt!

NUMER 1 (11) 2023
NR ISSN 1897-1822

Jak świętować bez
szkody dla planety

TEMAT NUMERU

Święta to zawsze dobry czas na za-
trzymanie się i podsumowania. My
w WWF Polska jak zawsze zachę-
camy do tego, żeby pochylić się nad
losem planety. Dlaczego teraz wła-
śnie w sposób szczególny? Bo w tym
roku ponownie spłonęły olbrzymie
połacie, także parków narodowych,
w Europie i innych częściach świata. W ich wy-
niku dom stracili nie tylko ludzie, ale też tysiące
zwierząt, w tym często gatunków endemicznych.
Doświadczyliśmy gwałtownych powodzi, które
spustoszyły olbrzymie tereny Słowenii, Grecji,
Bułgarii czy Turcji. W Polsce kolejny już rok mie-
liśmy i nadal mamy suszę – poziom wód grunto-
wych i tych w zbiornikach wodnych był rekordo-
wo niski. Tak niski, że w wielu regionach Polski
zapomnieliśmy... czym są komary. Ktoś może
powiedzieć – wielka ulga. Pamiągamy jednak, że

Witaj!

to, że nie ma komarów, które w da-
nym miejscu występowały licznie
od wieków, pociągające za sobą ze-
rwane łańcuchy pokarmowe.

W zimowej „Planecie Ziemi” zasta-
nawiamy się więc, jak – bez szkody
dla naszego komfortu – podróżo-
wać bliżej, ale do bardzo atrakcyjnych miejsc. Jak
znaleźć alternatywną wersję choinki, która nie
będzie wielkim drzewem wyhodowanym i ściętym
tylko dla naszej chwilowej radości. I w końcu – jak
jeść dobrze dla naszego zdrowia i dla planety.
Planety Ziemi – bo drugiej takiej po prostu mieć
nie będziemy.

Z najserdeczniejszymi życzeniami świątecznymi!

Olga Frączak - Faure

i zespół WWF Polska

W numerze

- 3 -

ODKRYJ Z WWF

Dolina Baryczy – królestwo ptaków
i kraina karpia

- 6 -

TEMAT NUMERU

Jak świętować bez szkody dla planety

- 10 -

TWOJA PLANETA

Wyniki konkursu!

- 11 -

ZIELONY BOHATER

Jak marnować mniej żywności

- 14 -

WWF W AKCJI

Nasze działania

- 16 -

BIZNES DLA PRZYRODY

Zrównoważona konsumpcja
to odpowiedzialna produkcja!

- 17 -

ZIELONYM DO GÓRY

O choinka! - czyli jaką choinkę wybrać

- 19 -

BANDA PANDY

Banda Pandy kreatywnie

Magazyn redaguje:

Olga Frączak-Faure, Agnieszka Podobińska, Marta Dąbrowska,
Małgorzata Ruszkowska

Opracowanie graficzne:

Pomarańczka, www.pomaranca.pl

Adres redakcji i wydawcy:

WWF Polska, Usypiskowa 11, 02-386 Warszawa
planetaziemia@wwf.pl, 22 660 44 34

Zdjęcie z okładki:

Canva

Dolina Baryczy - królestwo ptaków i kraina karpia

Szukasz miejsc bardzo świątecznych?
Pomyślmy... Możesz się udać na
słynne bożonarodzeniowe jarmarki,
np. do Wiednia albo Bazylei,
odwiedzić kolorowe krakowskie szopki
bożonarodzeniowe. Możesz też polecić
prosto do krainy św. Mikołaja do
fińskiej Laponii albo...

© AdobeStock

...spędzić czas w otoczeniu pięknej przyrody w królestwie najbardziej bożonarodzeniowej ryby w Polsce – rzecz jasna, karpia! Jako że preferujemy podróże lokalne i w miejsca cenne przyrodniczo, tym razem zapraszamy Was do Doliny Baryczy, a przede wszystkim do jednego z najbardziej urokliwych miejsc regionu – nad Stawy Milickie.

Rzeka Barycz płynie przez 133 kilometry i wpada do Odry. Ciągnie się przez malownicze łąki i gości u swoich brzegów piękne lasy łęgowe oraz zarośla. Historia korzystania z wód Baryczy w kontekście hodowli ryb sięga tu średniowiecza. Kilkaset lat temu – wykorzystując niewielkie spadki terenu – miejscowi pogłębiali niewielkie groble i zalewali dawne wyrobiska, w których wydobywano rudę darniową. Tak powstały Stawy Milickie. Dziś są one największym kompleksem tego typu w Europie, który liczy ponad 170 km². Warto wspomnieć, że obszar ten nie tylko jest chroniony w ramach europejskiej sieci Natura 2000, ale też znalazł się na światowej liście ONZ Living Lakes, na której jest jedynie 29 zbiorników wodnych, w tym tak wielkie i znane, jak np. Jezioro Wiktorii, Titicaca czy Bajkał.

Przyjechać warto tutaj o każdej porze roku. Zimą, kiedy stawy są przeważnie zamrożone, a wszystko pokrywa piękna biała czapa śniegu, panuje tu niezwykle wręcz spokój. Wiosną za to ptasie głosy przenikają się z kumkaniem żab – mówiąc krótko, dzieje się! Nad Stawy Milickie zlatuje niemal 300 gatunków ptaków. Gdzie udać się na obserwacje? Jeśli chodzi o całą Dolinę Baryczy, bogatsza pod względem ornitologicznym jest jej część dolnośląska. W regionie odnotowano gniazdowanie około 160 gatunków! To naprawdę wyjątkowe miejsce. Zabierajcie więc lornetki i przybывajcie.

MIESZKAŃCY I GOŚCIE DOLINY BARYCZY

Natura niewątpliwie zawładnęła tym miejscem. Mimo że Stawy Milickie stworzył człowiek, to reprezentanci zielonej strony mocy są tutaj władcami.

W czasie przelotów można nad stawami zaobserwować nawet kilkadziesiąt tysięcy gęsi! To naprawdę imponująca liczba w skali światowej. W przeciwieństwie do wielu innych ptaków gęsi – przedstawicieli różnych gatunków, można spotkać także zimą. Gęsi zbożowe np. są ściśle powiązane z lokalnymi polami – żerują na nich,

więc to tam należy wypatrywać tych sporych i żyjących w dużych stadach ptaków. W trzcinowiskach kryją się z kolei gęgawy – ich dość niepozorne gniazdo buduje przeważnie samica. Wyścielane jest ono puchem, żeby chronić pisklęta przed wyziębieniem. Ze swoich kryjówek gęgawy wylatują na żer na otwarte przestrzenie, gdzie niestety, na te zimujące w Polsce ptaki często czają się myśliwi. Nawet gęgawy z obszarów chronionych są więc narażone na odstrzał.

Nieco mniejszymi sąsiadami gęsi z miejscowych trzcinowisk są perkozy dwuczube – łpią one swoimi czerwonymi oczami, wypatrując potencjalnych wrogów, których wokół nie brakuje. Czujność jest więc cechą niezmiernie pożądaną. Jest to też chyba najłatwiejszy do rozpoznania ptak wśród perkozów – ma charakterystyczną kryzę i czubek, od którego właśnie – jak się łatwo domyślić – pochodzi nazwa gatunkowa.

Na wyższym piętrze ptasiego osiedla na Stawach Milickich mieszka remiz – jeden z największych inżynierów budowniczych wśród polskiej ornitofauny. Ptaki tego gatunku tkają swoje gniazda wśród trzcin – są one niezwykle pięknymi konstrukcjami, zaopatrzonymi w wąski korytarzyk,



Czy wiesz, że...

Oprócz lokalnych ptasich mieszkańców wypatrywano tutaj też gości bardzo egzotycznych, którzy byli tu tylko przelotem. Nogi w stawach milickich miały moczyć flamingi, a nawet pelikany.

który jest świetnym zabezpieczeniem przed drapieżnikami. Wprawne oko i dobra lornetka pozwalają wypatrzeć remizy – samce, bo tylko one zajmują się tworzeniem gniazd – inicjując budowę już w kwietniu. Remizy wykazują się w tym zakresie dużą zapobiegliwością – budują po kilka gniazd jednocześnie, tym samym zwiększając szansę na rozrodczy sukces. Do dziś nie wiadomo w zasadzie, jaki system w tym zakresie rządzi ich decyzjami. Remizy bowiem czasem rozdzielają gniazda na kilka samic, a czasem samice podrzucają jaja do kilku gniazd.

W pobliżu wodnych zbiorników gniazdują tu także często łożówki. Te małe ptaki wypatują wokół trzcin i nadwodnych traw gniazda wyglądające jak koszyki. Jeśli jednak widzisz z oddali gniazdo łożówki, nie zbliżaj się do niego – postaraj się zachować cicho i delikatnie. Łóżówki nie tylko oddalają się od gniazd na widok nieproszonych gości, ale też potrafią je opuścić, gdy czują duże zagrożenie.

SZLAKIEM KARPIA I SMOKA

Karpia zjeść można w regionie Stawów Milickich w niemal każdej restauracji. Miejscowi hodowcy

zachwalają jego smak, mający ponoć wynikać z obecności w wodzie ze związków żelaza pochodzących z rud darniowych, które tutaj wydobywano. Ryba ta jest tak istotna dla miejscowych, że wyjątkowe miejsca w regionie wyznacza 30 figur karpi, które kierują nas w miejsca atrakcyjne turystycznie. Na Szlaku Karpia znajdziecie miejscowe pałace, kościoły, muzea, a nawet park linowy.

Ciekawym miastem, wartym odwiedzenia, w Dolinie Baryczy jest Żmigród. Jego nazwa nie pochodzi od żmii, ale od Żmija, słowiańskiego smoczego bóstwa.

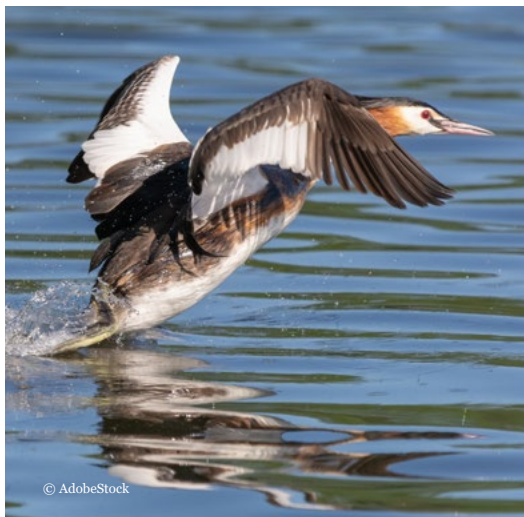
Oprócz pięknej przyrody wokół można zwiedzać ciekawe zabytki. Jest zabytkowy pałac, wieża ciśnień, przepiękny park. Miłośnicy różnych form wypoczynku znajdą natomiast dla siebie wiele alternatyw – od tras spacerowych, przez szlaki rowerowe, aż po kajakowe spływy.

Na dawnym handlowym szlaku założono zaś w IX wieku osadę, na miejscu której stoi dziś Milicz. Niewielkie, acz urokliwe miasto, przyciąga zabytkowymi kościołami, domami zbudowanymi z lokalnego surowca, a więc rudy darniowej. Dzieci warto tutaj też zabrać do osady koników polskich i Muzeum Bombki.

Uwaga! Nawet jeśli jesteście w miejscu, gdzie karpie się hoduje, sprzeciwiajcie się tak powszechnemu okrucieństwu wobec tych ryb.



© AdobeStock



© AdobeStock

Stanowisko Fundacji WWF Polska na temat sprzedaży żywych karpia

Kwestią potwierdzoną przez światową naukę i bezsporną jest fakt, że ryby (tak jak i inne zwierzęta kręgowce) odczuwają ból. Fundacja WWF Polska jest przeciwna sprzedaży i kupowaniu żywych karpia i przysparzaniu im w ten sposób dodatkowego cierpienia przed śmiercią. Przechowywanie stłoczonych ze sobą ryb, w małej ilości wody, a tym bardziej transport ich bez wody oraz uśmiercanie w warunkach sklepowych czy targowych jest celowym zadawaniem tym zwierzętom cierpienia, postępowaniem niehumanitarnym i łamaniem ustawy o ochronie zwierząt³. Transportowanie żywych ryb ze sklepu do domu, nawet jeśli są one w wodzie, nadal jest narażaniem ich na niepotrzebny strach i stres. Transportowanie zwierząt bezwzględnie wodnych bez wody jest celowym ich torturowaniem. Ponadto, niemożliwym jest, by konsument kupujący żywego karpia, który nie jest specjalnie przeszkolony i brak mu odpowiednich narzędzi, był w stanie uśmiercić rybę tak, by nie powodować jej dodatkowego stresu i cierpienia.

W Poradniku Rybnym WWF „Jaka ryba na obiad?” karp pochodzący z europejskich hodowli ma pozytywną rekomendację - tzw. zielone światło co oznacza, że pochodzi z odpowiedzialnych hodowli o ograniczonym negatywnym wpływie na środowisko naturalne. WWF zaleca jednak niekupowanie żywych karpia. Brak popytu na żywe karpie może przyczynić się do ograniczenia podaży co, w konsekwencji, zmniejszy narażenie na stres i cierpienie tych zwierząt.

Jak świętować bez szkody dla planety

© AdobeStock

Czy wiesz, że do 2050 roku powinniśmy dokonać wielu konkretnych zmian, żeby znacząco spowolnić globalne ocieplenie, a będzie nas na Ziemi blisko 10 miliardów? A jaka jest w tym wszystkim rola żywności? Czy wybór diety ma duże znaczenie dla środowiska? I wreszcie – jak wybierać produkty i gotować w trosce o naszą planetę?

Czas świąteczny jest chyba najlepszym momentem w roku, kiedy kwestia jedzenia niejako z automatu wybija się na pierwszy plan. Choćby symbolicznie rodziny świętujące w obrządkach chrześcijańskich przygotowują talerz dla zbłąkanego wędrowca, zarówno w domu, jak i w pracy organizujemy mniejsze i większe przyjęcia, okolicznościowe „śledziki”, a dzieciaki w placówkach edukacyjnych otrzymują kosze wypchane często właśnie jedzeniem. Pochylmy się więc w czasie świąt Bożego Narodzenia nad tym, jak ratować planetę poprzez nasze nawyki dotyczące konsumpcji żywności i wyboru zakupowe.

ŚWIĘTUJMY DOBRO PLANETY I WŁASNE ZDROWIE

Już od wielu lat na świecie emocje rozbudzają dyskusje dotyczące tego, co jako ludzkość powinniśmy jeść, żeby powstrzymać ocieplenie się klimatu. Jednej z najbardziej racjonalnych odpowiedzi udzieliła grupa naukowców, skupiona wokół prestiżowego czasopisma medycznego „Lancet”. Stworzyli oni platformę, która ma dawać umocowane w dowodach naukowych (science-based) odpowiedzi związane z dietą człowieka, która może prowadzić do po pierwsze, transformacji systemu żywniowego, a w efekcie we właściwej kolejności – redukcji emisji CO₂, zmniejszenia śladu węglowego ludzkości, obniżenia średniej temperatury, zatrzymania topnienia lodowców i zachowania różnorodności biologicznej. Te kolejne stopnie mają doprowadzić do celu, którym jest zapewnienie bezpieczeństwa ludziom. To bardzo złożony temat, ponieważ produkcja żywności to nie tylko emisja CO₂, ale także problemy związane ze zużyciem wody czy przekształcaniem gruntów, które także wpływają na różnorodność biologiczną. Zmiany są więc konieczne. Jak ich dokonać?

DIETA PLANETARNA – Z CZYM TO SIĘ JE?

Dieta planetarna, zwana także od wspomnianego wyżej panelu eksperckiego EAT Lancet Diet, to sposób żywienia niewykluczający spożycia mięsa, ale uwzględniający je w diecie w ograniczonym zakresie. Jak więc mniej więcej procentowo powinny się rozkładać produkty na naszym talerzu?

Połowa talerza w diecie planetarnej to owoce i warzywa – ze znaczną przewagą warzyw. W kontekście świątecznym nad tą częścią powinniśmy się zastanowić szczególnie. Warzywa i owoce, które pojawiają się na stole w święta, to najczęściej bowiem nie te uprawiane lokalnie. Oczywiście zimą trudno o jabłka prosto z drzewa – ale nawet te z lokalnej chłodni będą lepsze niż ananasy, pomarańcze czy mandarynki z drugiego końca świata. Podobnie rzecz ma się z takimi zamorskimi i bardzo wodochłonnymi w uprawie produktami jak migdały czy awokado. Skąd więc w tej części talerza czerpać witaminy i minerały, ale także – co przecież superważne – atrakcyjne smaki i kolory? Sięgnijmy do naszych tradycji!

Czy słyszeliście o produktach fermentowanych? Są obecne na naszych stołach od dawien dawna – to właśnie z nich korzystali nasi przodkowie w czasie słabej dostępności świeżych warzyw i owoców oraz braku dostępu do urządzeń typu chłodnie. Kisić można naprawdę wszystko – od powszechnie znanych ogórków czy kapusty (tu także można jednak szaleć z dodatkami i przyprawami) po – znane także w polskiej kuchni – śliwki, jabłka czy gruszki. Z kolei z kiszzonek właśnie można wycisnąć wspaniałe i absolutnie niebanalne dania wigilijne – kiszzone śliwki będą wspaniałym dodatkiem do barszczu lub nadzienia pierogowego. Kiszona kapusta w różnych wersjach będzie doskonałym składnikiem chociażby bigosu. Nie oznacza to oczywiście, że jeśli święta dla was to



Czy wiesz, że...

**Tradycyjna polska dieta
bożonarodzeniowa w Polsce to tak
naprawdę dieta planetarna – sięgnijmy
do pysznych staropolskich przepisów,
pełnych kasz, orzechów i warzyw
korzeniowych.**

zapach pomarańczy, musicie z niego zrezygnować – w diecie planetarnej podstawą jest mądre gospodarowanie, a więc po prostu ograniczenie kupowania tego, co musi przebyć daleką drogę, oraz postawienie na jak największą sezonowość i lokalność. Jeśli więc pomarańcze – to np. włoskie, a nie argentyńskie, no i lepiej mniej niż więcej. Warto zwracać też uwagę na certyfikaty ekologiczne.

No dobrze, przejdźmy więc do punktu nr 2 – drugie miejsce na planetarnym talerzu zajmują trzy pyszne i wartościowe grupy produktów i są to warzywa strączkowe, nierafinowane oleje oraz produkty pełnoziarniste. I tutaj polska kuchnia świąteczna ma naprawdę wiele do zaoferowania. Kasze i orzechy to przecież produkty, na których właściwie opiera się lokalna kuchnia jarska, w tym bożonarodzeniowa, a wszystko to podawane jest w doskonałym towarzystwie olejów.



Czy wiesz, że z 71% łądów, które są możliwe do zamieszkania aż 40% jest dziś wykorzystywanych do produkcji żywności? Znaczna większość z nich służy wytwarzaniu mięsa. Ograniczając jego spożycie, realnie pomagasz planecie.

Świątecznym królem jest w tej kategorii bogaty w nienasycone kwasy tłuszczowe złoty olej lniany, ale tuż za nim są oleje konopny, z lnianki (niegdyś niezwykle popularny, dziś nieco zapomniany, a przepyszny, wartościowy i wart przypomnienia) oraz takie rarytasy jak olej makowy czy tłoczony na zimno olej rzepakowy, doskonały jako dodatek do surówek, polewania pierogów, uszek czy innych świątecznych potraw mącznych.

Na planetarnym talerzu znaleźć możemy także (opcjonalnie) niewielkie ilości białka pochodzenia zwierzęcego. I w tej części możemy podejmować także racjonalne z punktu widzenia planetarnego

decyzje dotyczące tego, co nabędziemy i zjemy. Jedząc mniej mięsa i innych produktów odzwierzęcych, wybierajmy te lepszej jakości, kierujmy się certyfikatami, postawmy na produkty ekologiczne. Pamiętajmy, że produkty pochodzenia zwierzęcego szybko się psują, a ich spożycie po terminie jest właściwie wykluczone, bo grozi to poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi. Kupujmy mniej, żeby nie marnować. W święta już na etapie zakupów pomyślmy też, czy nie warto ograniczyć ilości – spróbujmy zaplanować, ile naprawdę konkretnego produktu potrzebujemy i czy ewentualnie możemy go np. zamrozić. Planowanie to właściwie podstawa świętowania z głową i codziennej dbałości o planetę.

Do grupy produktów zwierzęcych bardzo często spożywanych w święta należą też oczywiście ryby. W kwestii wyboru gatunku, który znajdzie się na naszym stole, zachęcamy do sięgnięcia po

Dieta planetarna nie oznacza rezygnacji z jedzenia mięsa. Wiąże się z jego ograniczaniem. Polacy jedzą go sporo za dużo. WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) zaleca spożycie na poziomie do 0.5 kg tygodniowo – przeciętny Polak zaś zjada nawet 1,5 kg mięsa w 7 dni.



© AdobeStock

poradnik rybny WWF. W kontekście coraz większego problemu przelowienia mórz, umierania Morza Bałtyckiego (już 17% tego akwenu jest właściwie pozbawione życia) oraz zatrucia rzek wybory z tej kategorii są naprawdę kluczowe. Pierwszą zasadą, którą powinniśmy się kierować w tym zakresie, jest to, żeby nie jeść mięsa ryb, które są albo chronione, albo takich, których liczebność jest dziś bardzo mocno ograniczona. Zachęcamy również do korzystania z produktów oznaczonych certyfikatami zrównoważonego rybołówstwa i sprawdzenia, czy dana ryba nie znajduje się przypadkiem na Czerwonej Liście Gatunków Zagrożonych Wyginięciem.

JAK ZAPLANOWAĆ ZAKUPY ŚWIĄTECZNE I ZORGANIZOWAĆ LODÓWKĘ

Przed wszystkim zawsze warto już kilka tygodni przed świętami zrobić miejsce w lodówce, w tym w zamrażalniku. W szafce kuchennej dobrze także mieć coś, w czym można będzie żywność przechować – mogą to być słoiki, ale też woreczki strunowe (świetne do przechowywania właśnie mięsa czy nabiału) lub plastikowe pudełeczka, które łatwo schować do zamrażalnika. W bardziej pustej lodówce łatwo dostrzec to, co wymaga natychmiastowego spożycia, ale żeby ułatwić sobie sprawę, dobrze jest produkty o krótkiej dacie albo od razu zamrozić (możesz mrozić naprawdę wiele: pieczywo, nabiał, warzywa, owoce, a nawet ugotowane kasze czy ryż). Pojemniczki warto podpisać – markerem lub na etykiecie wpisać datę produkcji i zakupu. Jeśli wyjmiesz np. ser z oryginalnego opakowania, łatwo przecież zapomnisz, od kiedy leży w lodówce, a dzięki dacie możesz dać mu szansę na spożycie nawet w opcji last minute (dlaczego nie mógłby wylądować np. na zapiekance lub w supie?).

Na zakupy zabierz listę – naprawdę ułatwia to organizację. Na spokojnie w domu wypisz listę osób i to, co lubią. Zanim wszyscy zjadą na świętowanie, koniecznie zaktualizuj swoją wiedzę na temat diet gości – nie piecz sernika, jeśli połowa



© Reetta Pasanen / WWF

Zdajemy sobie sprawę, że dieta jest bardzo osobistym wyborem i zależy od wielu czynników, takich jak uwarunkowania zdrowotne, religijne czy kulturowe. Szanujemy to i dlatego tak ważne jest, że dieta planetarna niczego nie narzuca ani nie zakazuje. Pokazujemy za to, że mamy wybór i od tego, co jemy, zależy stan naszej planety. Kto chce, może zmniejszyć swój ślad środowiskowy, stosując dietę przyjazną planecie.

Marta Grzybowska, specjalistka ds. zrównoważonej gospodarki w WWF Polska

jest na diecie bezlaktozowej (albo spróbuj przepisu na tofurnik), nie lep setek pierogów, gdy większość gości przeszła na dietę keto. Takie informacje mogą się okazać kluczowe w perspektywie niemarnowania żywności.

A co jeśli jednak mimo wszystko mamy świąteczne nadwyżki? Jeśli mieszkacie w większym mieście – podzielcie się nimi na serwisach freegańskich, naprawdę wszystko rozbodzi się na nich jak ciepłe bułeczki. Jeśli nie macie do nich dostępu, poszukajcie organizacji pomagającym osobom w kryzysie bezdomności lub tzw. jadalni. Być może macie potrzebujących sąsiadów? Dzielenie się jest bardzo świątecznym zwyczajem – warto go kultywować nie tylko od święta. A tym samym być dobrym dla planety.

Wyniki konkursu!

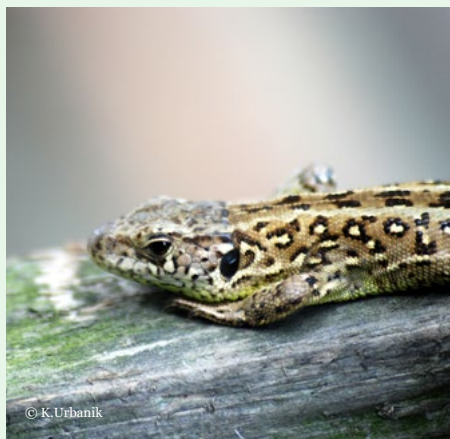
Wygląda na to, że Wasze wakacje były pełne przyrodniczych przygód! Dziękujemy za wszystkie zgłoszenia. Trzeba przyznać, że trudno było wybrać jedno, które otrzyma główną nagrodę.

Okazuje się, że aby odkrywać dziką przyrodę, wystarczy czasem wyjść w najbliższą okolicę. Czasem to codzienne obcowanie z dziką naturą: spotkanie jeża w trawie, motyl, który przysiadł na ramieniu czy sarna pasąca się spokojnie w pobliskim lesie. Nie zabrakło też jednak historii bardzo niezwykłych, jak ratowanie wiewiórki czy obserwacji zupełnie innej przyrody niż nasza, na przykład na Antypodach.

Jednak bez względu na to, czy były to góry, morze, las, czy łąka, wszystkie zgłoszenia łączyło jedno – to samo czułe spojrzenie na otaczający nas świat! Zespół redakcyjny po burzliwych naradach zdecydował o **przyznaniu nagrody głównej pani Katarzynie**. Gratulujemy!

Warto patrzeć pod nogi, żeby znaleźć jaszczurkę zwinkę, ale też zerkać w niebo i korony drzew, gdzie można wypatrzeć różne ptaki, jak chociażby pięknego drozda ze zdjęcia.

Pozostałe wyróżnienia trafiają do państwa: **Karoliny, Magdy, Mateusza, Yevhenii, Zosi, Anity, Anny, Apolonii, Dymitrego**.





Przepisy przyjazne planecie

Święta w Polsce tradycyjnie pełne były grzybów, kasz, kiszonek i warzyw korzeniowych – jedzono wszystko to, co lokalne i co udało się przechować do trudnej pory roku, jaką była zima. Skorzystajmy z dawnych przepisów i składników tradycyjnie dostępnych w polskiej kuchni, ale poszukajmy też ciekawych nowych smaków w kuchni planetarnej. Jak zrobić warzywną „rybę”, smakowite wegańskie rogaliki czy sałatkę przypominającą śledziową? Zerknijcie do naszych pysznych przepisów.

Polecamy przepisy na święta i sylwestra, które nie tylko będą smakowite, ale także w duchu diety planetarnej. Spróbujcie sami!



Seleryba po grecku

SKŁADNIKI:

„Ryba”:

- Seler
- Bulion warzywny
- Przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, przyprawa do ryb

PRZYGOTOWANIE:

Do panierki: bułka tarta do panierki lub mąka + jajko lub olej

Kroimy seler na grube, 1-2-cm plastry i gotujemy w bulionie z przyprawami. Gdy seler będzie miękki, układamy na sitko i pozwalamy mu odciec. Następnie obtaczamy w jajku (lub samym oleju) i bulce tartej (albo mące) i smażymy na rozgrzanym tłuszczu.

Warzywa po grecku:

- 2-3 marchewki i 1 pietruszka
- Cebula
- Przecier pomidorowy
- Przyprawy: sól, pieprz, słodka papryka
- Olej

PRZYGOTOWANIE:

Podsmaż na patelni cebulkę. Następnie dorzuć do niej utartą na tarce marchewkę i pietruszkę. Dodaj przyprawy i przecier pomidorowy i duś pod przykryciem przez mniej więcej 15 minut. Selerybę przykryj duszonymi warzywami. Smacznego!



Salatka ziemniaczana z burakami a la śledziowa

SKŁADNIKI:

- Kilka ugotowanych ziemniaków (ok. 0,5 kg)
- 1 ugotowany burak
- Ugotowany plaster selera z przepisu na selerybę
- Jabłko
- Groszek zielony, może być z puszki
- Kilka ogórków kiszonych (np. 2-3 duże)
- Ocet
- Przyprawy: sól, pieprz
- Majonez (1 duża łyżka, może być wegański), śmietana lub jogurt naturalny (1 duża łyżka - w wersji wegańskiej można je zastąpić np. Łyżką-dwiema zblendowanej białej fasoli)

PRZYGOTOWANIE:

Seler kroimy w kostkę i układamy do miseczki z octem, by nabrał smaku „śledzia”. Ziemniaki i buraka oraz ogórki kroimy w kostkę. Jabłko na cienkie plasterki i kroimy na pół. Wrzucamy wszystko do miski, dodajemy groszek, przyprawiamy solą, pieprzem i dodajemy majonezu i śmietany, mieszamy i gotowe.



Wegańskie kruche rogaliki z marmoladą

SKŁADNIKI:

- Szklanka mąki
- Cukier (wedle uznania)
- Pół szklanki oleju, np. rzepakowego, słonecznikowego
- Odrobinę wody
- Dżem/konfitura
- Szczypta proszku do pieczenia

PRZYGOTOWANIE:

Mieszmamy wszystkie składniki, ugniatając ciasto. Jeśli ciasto się nie klei – można dodać trochę wody. Jeśli ciasto jest zbyt lepkie – dosypujemy mąki. Następnie rozwałkowujemy ciasto i kroimy na podłużne trójkąty. Rozsmarowujemy po nich ulubiony dżem lub marmoladę i zwijamy w rogaliki. Pieczemy w 180 stopniach przez blisko 20 minut.

Wegański chlebek bananowy z cynamonem

SKŁADNIKI:

- 2-3 duże banany, najlepiej mocno dojrzałe
- 2 szklanki mąki pszennej
- Pół szklanki oleju rzepakowego lub słonecznikowego
- Mała łyżeczka proszku do pieczenia
- Dwie łyżeczki cynamonu
- Garść orzechów włoskich

Opcjonalnie: cukier, ale banany już dają sporo słodyczy, więc z ilością nie przesadzamy.

PRZYGOTOWANIE:

Rozgniatamy banany na gładką masę – może być widelcem lub w blenderze. Mieszmamy razem z mąką, olejem, proszkiem do pieczenia i cynamonem aż masa będzie gęsta, ale lepka (konsystencja trochę gęstsza niż na racuchy). Wsypujemy garść pokrojonych lub rozgniecionych orzechów włoskich, a następnie przekładamy masę do podłużnej blaszki, np. keksówki, może być wysmarowana margaryną i obsypana bułką tartą, ale nie musi. Dla dekoracji można z wierzchu położyć plasterki banana i posypać orzechami włoskimi. Wstawić do piekarnika na godzinę na 180 st. Chlebek jest długo świeży, idealnie sprawdza się do kawy i zimowej herbatki i o ile nie zjecie go wcześniej – spokojnie przetrwa całe święta.





Jak marnować mniej żywności



© Rafał Maciąg

W okresie okoloświątecznym często wraca temat marnowania żywności. Przy okazji rodzinnych spotkań przygotowujemy wiele potraw, których nie jesteśmy w stanie zjeść. Co roku w Polsce marnuje się około 5 mln ton jedzenia! Co więcej, 60% wyrzucanej żywności pochodzi z naszych domów. Te dane pokazują jak wiele zależy od nas samych. Tym razem do rozmowy zapraszamy Kingę Bernat z Banku Żywności SOS w Warszawie, która na co dzień zajmuje się problemem marnowania jedzenia.

Kingo, czy marnowanie żywności to problem całego świata, czy tylko jego części?

Problem marnowania żywności jest powszechny i dotyczy praktycznie całego świata. Szacuje się, że w 2019 roku na świecie zmarnotrawiono ok. 931 mln ton żywności.¹ Proces marnowania żywności ma swój początek już na etapie produkcji u rolnika, przechodzi przez fazy przetwórstwa, transportu, magazynowania oraz niewłaściwej dystrybucji i sprzedaży, a kończy się na złych nawykach konsumentów. W krajach rozwiniętych, jak Polska, ogniwem, w którym dochodzi do największego marnotrawstwa żywności, jest konsumpcja.

Czy nie można po prostu nadmiar żywności przekazać tam, gdzie jest ona potrzebna?

Przekazywanie nadmiaru żywności tam, gdzie jest ona potrzebna, jest jednym z kluczowych kroków w przeciwdziałaniu marnowaniu żywności. Banki Żywności działają właśnie w tym celu. Odbierają nadwyżki żywności od producentów, hurtowników, sklepów i przekazują ją instytucjom i osobom, które jej potrzebują.

A jak wygląda sytuacja w Polsce? Czy jest u nas gorzej niż w innych krajach europejskich?

Na tle Unii Europejskiej, w której całkowita ilość zmarnowanej żywności wyniosła prawie 57 milionów ton², Polska plasuje się na 5. miejscu wśród 24 krajów, zaraz za Niemcami, Francją, Włochami i Hiszpanią.³ Jednak, kiedy podzielimy ilość marnowanej żywności w polskich gospodarstwach domowych przez liczbę mieszkańców, możemy zauważyć, że Polska wyróżnia się jako jeden z liderów niemarnowania żywności.

Z czego wynika marnowanie żywności i jego skala?

Głównymi czynnikami, które przyczyniają się do tak wysokiego poziomu marnowania żywności, są uszkodzenia mechaniczne, brak dostosowania popytu do podaży oraz nieefektywne wykorzystanie zakupionej żywności w gospodarstwach domowych.⁴

Brak odpowiednich regulacji i systemów zarządzania nadwyżkami żywności może prowadzić do marnowania na poziomie przedsiębiorstw. Wygórowane standardy estetyczne narzucone przez rynek mogą prowadzić do odrzucania produktów żywnościowych, które nie spełniają pewnych kryteriów wyglądu, choć wciąż są zdrowe i jadalne.

A co zrobić, gdy już się okaże, że ugotowaliśmy na święta zdecydowanie za dużo albo w ostatniej chwili rodzina odwołała wizytę, a my zostaliśmy z pełną lodówką jedzenia?

W takiej sytuacji najpierw rozważmy wykorzystanie nadmiaru jedzenia jako gotowych posiłków na następne dni. Zrobienie zapasów obiadów zaoszczędzi nasz czas i pieniądze. Możemy także zamrozić nadwyżkę żywności na przyszłość, dzieląc ją na mniejsze porcje i pakując w szczelne pojemniki. Warto opisać je datą zamrożenia, aby wiedzieć, jak długo są przechowywane w zamrażalniku.



Wykorzystajmy pozostałe składniki do tworzenia nowych dań. Poszukajmy przepisów, które wykorzystają konkretne składniki, których masz nadmiar. Gdy znajdziemy się w sytuacji, w której nie możemy zjeść wszystkiego sami, możemy podzielić się jedzeniem z przyjaciółmi lub sąsiadami. Obecnie istnieje wiele „jadalodzielni”, czyli miejsc, w których można podzielić się nadwyżkami żywności.

Dokąd trafia zebrane przez Bank Żywności jedzenie? Jak to działa?

Jako Bank Żywności SOS w Warszawie pozyskujemy żywność, w tym tę zagrożoną zmarnowaniem, i przekazujemy ją osobom potrzebującym. Zbieramy żywność od różnych darczyńców. Codziennie do naszego magazynu przyjeżdżają tony jedzenia. Trafiają one do nas dzięki współpracy z: producentami i dystrybutorami żywności, sieciami handlowymi i rolnikami. Jest to głównie żywność z krótkim terminem przydatności do spożycia – czyli taka, która może ulec zmarnowaniu. Bardzo szybko musi opuścić nasz magazyn i zostać rozdana. Są to także produkty z różnych względów wycofano ze sprzedaży, ale wciąż nadają się do zjedzenia. Równie ważna jest dla nas żywność z długim terminem przydatności. Zwykle pozyskujemy ją, prowadząc akcyjne zbiórki żywności, takie jak Święteczna Zbiórka Żywności czy zbiórki wśród pracowników firm, w szkołach.

Co jeszcze możemy zrobić, by nasza dieta była bardziej przyjazna środowisku?

Jednym ze sposobów, aby uczynić naszą dietę bardziej przyjazną dla planety, jest zwiększenie spożycia produktów roślinnych, a ograniczenie produktów zwierzęcych. Więcej warzyw, owoców, orzechów, pestek, nasion roślin strączkowych i zbóż pełnoziarnistych w diecie przyczynia się do mniejszego zużycia zasobów naturalnych i mniejszej emisji gazów cieplarnianych. Wybieranie lokalnych i sezonowych produktów również ma pozytywny wpływ na środowisko. Dobrą decyzją będzie też korzystanie z wody pitnej z kranu, jeśli jest ona bezpieczna do spożycia w twojej okolicy. Każdy mały krok w kierunku bardziej zrównoważonego żywienia ma znaczenie.



© Bank Żywności SOS w Warszawie

¹ UNEP (2021), Food Waste Index Report 2021, Nairobi.

² EUROSTAT (2022) https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ilc_mdso3/default/table/?lang=en

³ EUROSTAT Statistics Explained (2022) https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Food_waste_and_food_waste_prevention_-_estimates#Amounts_of_food_waste_at_EU_level

⁴ FAO (2011). Global Food Losses and Waste. Extent, Causes and Prevention.



© Towarzystwo Przyrodnicze „Alauda”

KONIE – STRAŻNICY OBSZARÓW CHRONIONYCH PRYWATNIE

W tym roku po raz pierwszy przyjechalśmy do Towarzystwa Przyrodniczego „Alauda” pomóc w czynnej ochronie łąk położonych na terenie Gostynińsko-Włocławskiego Parku Krajobrazowego. Teren ten to dom dla wielu gatunków ptaków siewkowych, m.in. czajki, krwawodzioba, kszyska i rycyka. Mieliśmy ambitne zadanie, by postawić ogrodzenie, dzięki któremu można wprowadzić wypas koników polskich, wykorzystywanych przez TP Alauda do ochrony i utrzymania w odpowiednim stanie siedlisk lęgowych ptaków. Wspólnie z naszymi wolontariuszami spędziliśmy trzy dni na ciężkiej fizycznej pracy: wykopaliliśmy otwory, przestawiliśmy płot i dzięki temu zapewniliśmy koniom nową kwaterę.

WWF Polska współpracuje z TP Alauda w zakresie wykupu najcenniejszych terenów – obszarów chronionych prywatnie. Takie prywatne rezerваты mogą być w posiadaniu organizacji pozarządowej, osoby prywatnej lub firmy, czyli biznesu. To obszary, które ich właściciel zechciał oddać przyrodzie. Projekt Fundacji WWF to inwestycja w ochronę unikalnych siedlisk łąkowych, w niezwykle i cenne miejsca w Polsce, będące ostojami ptaków i rzadkich roślin, tak abyśmy mogli je wspólnie ochronić i doprowadzić do stanu takiego, w jakim były, zanim zniszczyła je działalność człowieka, związana z ich osuszaniem na potrzeby rolnictwa.



© Paweł Chodkiewicz

RAZEM DLA RZEK!

Aż 98,9 proc. polskich rzek jest w złym stanie. Sytuacja z Odrą pokazała nam wszystkim, jak potrzebne jest monitorowanie wód, które w Polsce w praktyce nie istnieje. Dlatego korzystając z ciepłych letnich dni, zorganizowaliśmy szkolenie terenowe dla naszych wolontariuszy – Strażników Rzek WWF, Błękitnego Patrolu WWF oraz załogi Taxi Wisła. W programie znalazł się rejs Wisłą, spacer wśród nadwiślańskich łągów, rozmowy o edukacji rzecznej oraz warsztaty z badań wody. Wszystko po to, by nasi wolontariusze mogli jak najszybciej reagować na zagrożenia.

Warto również wspomnieć, że wiosną lokalni działacze i mieszkańcy Krakowa, których fantastycznie zorganizował nasz strażnik rzek WWF Paweł Chodkiewicz, wykryli na rzece Prądnik 100 rur ściekowych, 3 aktywne wycieki, m.in. substancji ropopochodnych oraz kilkanaście dzikich wysypisk śmieci. Specjalnie na potrzeby akcji powstała aplikacja Zgłoś Rurę (zglosrure.pl), z której może skorzystać każdy, w całej Polsce, aby zgłaszać problemy na rzekach. Gorąco zachęcamy, aby pójść w ślady krakowskiej ekipy i zapisać mapę zgłoszeniami!



© Richard Barrett, WWF UK

LICZBA TYGRYSÓW NA ŚWIECIE ROŚNIE

Globalne Forum Tygrysów – międzyrządowy organ zajmujący się ochroną tygrysów – opublikowało ostatnio dane szacujące liczbę dziko żyjących tygrysów na 5574 osobniki. Jest to niewątpliwy sukces przyrodniczy, do którego przyczynił się również WWF!

Jeszcze 120 lat temu (na początku XX w.) na świecie żyło ok. 100 000 tygrysów. W 2010 roku dzikich tygrysów było już zaledwie około 3200, co jest najniższym wynikiem w historii. Dzięki wspólnemu wysiłkowi rządów krajów, w których występują tygrysy, oraz różnych instytucji i organizacji pozarządowych, w tym WWF, po 100 latach udało się odwrócić krzywą wymierania tego gatunku i przywrócić pewną nadzieję na przyszłość. Mimo że w niektórych regionach liczba tygrysów zdecydowanie rośnie, w innych obszarach, np. Azji Płd.-Wsch., sytuacja wciąż jest dość krytyczna, a działania ochronne nieodwzowne.



© ZTP

DIANA MAMĄ 5 KOCIĄT!

Bardzo rzadko mamy okazję przekazywać tak ciekawe informacje! Zwykle w jednym miocie na świat przychodzi od 1 do 4 kociąt, a sytuacja, w której mamy ich aż 5, to na prawdę coś niezwykłego. Diana została wypuszczona w zeszłym roku, a tego lata fotopułapki Zachodniopomorskiego Towarzystwa Przyrodniczego zarejestrowały ją z uroczą gromadką maluchów.

Młode rysie przychodzą na świat w zacisznym miejscu, np. pod wykrotami i w wypróchniałych pniach lub w gęstych młodnikach. Samica w pierwszym okresie karmi młode mlekiem, a następnie dostarcza im stałego pokarmu, bardzo intensywnie i skutecznie polując. Samce nie zajmują się opieką nad młodymi.

Przed Dianą trudne zadanie, bo młode rysie usamodzielniają się dopiero około 10.-12. miesiąca życia. Trzymamy kciuki za rysiową mamę. Z zapartym tchem będziemy obserwować, jak radzi sobie cała gromadka.

Zrównoważona konsumpcja to odpowiedzialna produkcja!

© Unsplash

Zrównoważona konsumpcja jest ważnym obszarem, którym zajmuje się Fundacja WWF. Jest on szczególnie istotny, bo nasza planeta musi wyżywić ponad 8 miliardów ludzi, a rolnictwo i system produkcji żywności mają na sumieniu wiele grzechów. Współczesny globalny system żywnościowy jest odpowiedzialny za blisko 27% emisji gazów cieplarnianych, 70% zużycia wody pitnej, zanieczyszczenie wód oraz gleby hormonami i antybiotykami, a także rosnące ryzyko kolejnych pandemii. Jest to również jedna z przyczyn utraty różnorodności biologicznej poprzez masowe wylesianie.

To, jak będziemy wytwarzać i konsumować żywność, ma ogromny wpływ na stan naszej planety. Producenci mogą znacząco wpłynąć na to, czy produkcja żywności będzie nadal generować negatywne skutki dla natury i czy żywność będzie wytwarzana z jak najmniejszą szkodą dla środowiska.

WWF współpracuje więc z przedsiębiorstwami z sektora produkcji żywności. Pomaga w zmianie ich praktyk biznesowych, edukuje firmy i konsumentów. Pokazuje, jak inwestować w projekty przyrodnicze, ograniczając skutki kryzysów klimatycznego i różnorodności biologicznej. Szczególne znaczenie dla WWF ma współpraca z sieciami spożywczymi. Powodem jest przede wszystkim to, że docierają one do dużych rzesz konsumentów, a tym samym wpływają na to, co finalnie trafia na półkę sklepową, oraz mogą stawiać wystawcom wymagania. Dobrym przykładem jest partnerstwo z Lidl Polska, w ramach którego edukujemy pracowników i dostawców na temat odpowiedzialnej produkcji żywności. Chodzi tutaj między innymi o zrównoważone praktyki rolne, a także dostęp do surowców pozyskiwanych w możliwie najbardziej

zrównoważony sposób, np. ryb i owoców morza. W ubiegłych latach wspólnie kształtowaliśmy nawyki żywieniowe wśród konsumentów, promując dietę planetarną.

Innym przykładem edukacji konsumenta jest współpraca z marką Rio Mare. Dotyczy ona konsumpcji ryb i budowania świadomości tego, jaki wpływ na dzikie stada mają konsumenci na całym świecie. Obecnie już ponad 90% dziko żyjących stad ryb na świecie jest przełowionych bądź poławianych na maksymalnym możliwym poziomie. Transformacja tego sektora jest zatem niezbędna!

Biznes zależy od przyrody. Bez czystej wody, nie skażonej gleby i przy gwałtownych zjawiskach atmosferycznych firmy produkujące żywność nie będą w stanie realizować swoich celów. Dlatego świadome przedsiębiorstwa wiedzą, że należy inwestować w ochronę środowiska tam, gdzie nadmierna konsumpcja je zniszczyła, a każda złotówka przeznaczona na ten cel to nie koszt, ale inwestycja. Doskonale wie o tym marka Air Wick, z którą WWF Polska prowadzi program zakładania obszarów prywatnie chronionych. Razem kupujemy tereny, gdzie tworzone są prywatne rezerваты. Współpraca pomiędzy WWF a Air Wick przyczynia się do ochrony i odtworzenia setek hektarów wyjątkowych przyrodniczo terenów, przywracając różnorodność biologiczną tych ekosystemów.

Do działań związanych z odpowiedzialną konsumpcją potrzebujemy zatem współpracy z firmami, które będą iść tą śmiałą ścieżką z nami i odbudowywać to, co działania związane z nadmierną eksploatacją Ziemi i rosnącą konsumpcją zniszczyły. Bo odpowiedzialna konsumpcja nie jest możliwa bez odpowiedzialnej produkcji!

0 choinka! - czyli jaką choinkę wybrać

Jak co roku przed nami ciężki wybór.
Choinka żywa czy sztuczna? A może...
żadna z nich?

© A. Podobińska

Tym razem spróbujemy pomóc w dokonaniu wyboru zgodnego z sumieniem i dobrego dla środowiska. Zestawienie wad i zalet choinki sztucznej i żywej powinno pomóc w dokonaniu swojego wyboru, a inspiracje do stworzenia własnoręcznej alternatywy dla bożonarodzeniowego drzewka zachęcą do szukania niesztucznych rozwiązań. Wspólne przygotowanie takiej dekoracji może być fajnym pomysłem na spędzenie czasu rodzinnie, czyli tak, jak spędzamy święta.

8,1 KG

gazów cieplarnianych przy produkcji

Powinno się jej używać co najmniej

12 LAT

ale może służyć 20-30 lat

Rozkłada się ok.

400 LAT

Najczęściej trafia do nas

Z CHIN

Trzeba mieć

MIEJSCE

do jej przechowywania

Najbardziej ekoopcja:

KUPIĆ Z DRUGIEJ RĘKI,

dbać o nią i korzystać jak najdłużej

3,1 KG

gazów cieplarnianych przy uprawie

2-4 TYGODNI

w domu

Może trafić na kompost, rozłoży się

W KILKA MIESIĘCY

Pochodzenie: plantacje z

TERENU KRAJU

Można wysadzić

DO OGRÓDKA,

ale można też po prostu wypożyczyć żywą choinkę!

Najbardziej ekoopcja:

WYPOŻYCZYĆ





DLA SMAKOSZY

CHOINKA ALTERNATYWNIE



DLA MAJSTERKOWICZÓW



DLA FANÓW SZNURKA



DLA MOLI KSIĄŻKOWYCH



Banda Pandy kreatywnie



© AdobeStock

Święta tuż-tuż, będzie trochę więcej wolnego czasu, więc podrzucamy wam przepis na sztuczny śnieg, który można zrobić w domowym zaciszu. Zachęcamy do wykorzystania go do ozdobienia domu, ulepienia bałwana lub innych kształtów, wycinając je np. foremkami do pierniczek. Nie polecamy kupowania śniegu w sprayu – zawiera on polimery i rozpuszczalniki, które szkodzą środowisku.



© Freepik

SKŁADNIKI:

- mąka ziemniaczana
- olej spożywczy (najlepiej słonecznikowy lub rzepakowy)
- miska

PRZYGOTOWANIE:

Do mąki stopniowo wlewamy olej, wyrabiając śnieg do konsystencji lepiącej się w kulki. Masa wytrzymuje nawet parę tygodni w otwartym pojemniku.

Czy wiesz, że?

Rosnące temperatury podczas zimy sprawiają, że śniegu jest coraz mniej. W dotychczasowym klimacie Polski jego topnienie było najważniejszym wiosennym źródłem zasilania gleb w wodę. Jeszcze do niedawna śnieg magazynował wodę aż do wiosny i powoli topniejąc, zapewniał ją roślinom w sezonie wegetacyjnym. Teraz opady zimą częściej spadają pod postacią deszczu, który szybko spływa do rzek. Nawet jeśli uda nam się cieszyć śniegiem, to leży on kilka-kilkanaście dni i topi się szybko, zasilając Bałtyk, a nie glebę i wody gruntowe. W okresie świątecznym i nie tylko zachęcamy do eksperymentowania z WWF i korzystania z naszych narzędziowników:

<https://www.wwf.pl/narzedziownik>





TEN PREZENT TO:

ZERO ŚMIECI

ZERO PLASTIKU

100% DOBRA



ADOPTUJ W PREZENCIE NA ŚWIĘTA!

**W te święta adoptuj gatunek wymagający ochrony,
wręcz bliskiej osobie imienny certyfikat adopcji
w pięknej świątecznej edycji i razem poczuć,
ile radości daje pomaganie.**

pomagam.wwf.pl



WYPRODUKOWANO NA PAPIERZE EKOLOGICZNYM

Przeczytane? Świetnie! Teraz możesz podzielić się magazynem z kimś znajomym lub przekazać go pobliskiej bibliotece. Jeśli nie chcesz go zachować, wrzuć do pojemnika na papier i podaruj mu kolejne życie. Planeta Ziemia jest produkowana na papierze recyklingowym. Papier z włókien celulozowych można przetwarzać nawet do 7 razy!

Jeśli chcesz czytać magazyn wyłącznie w wersji elektronicznej, napisz do nas na: klub@wwf.pl

wwf.pl