

eko**o**system

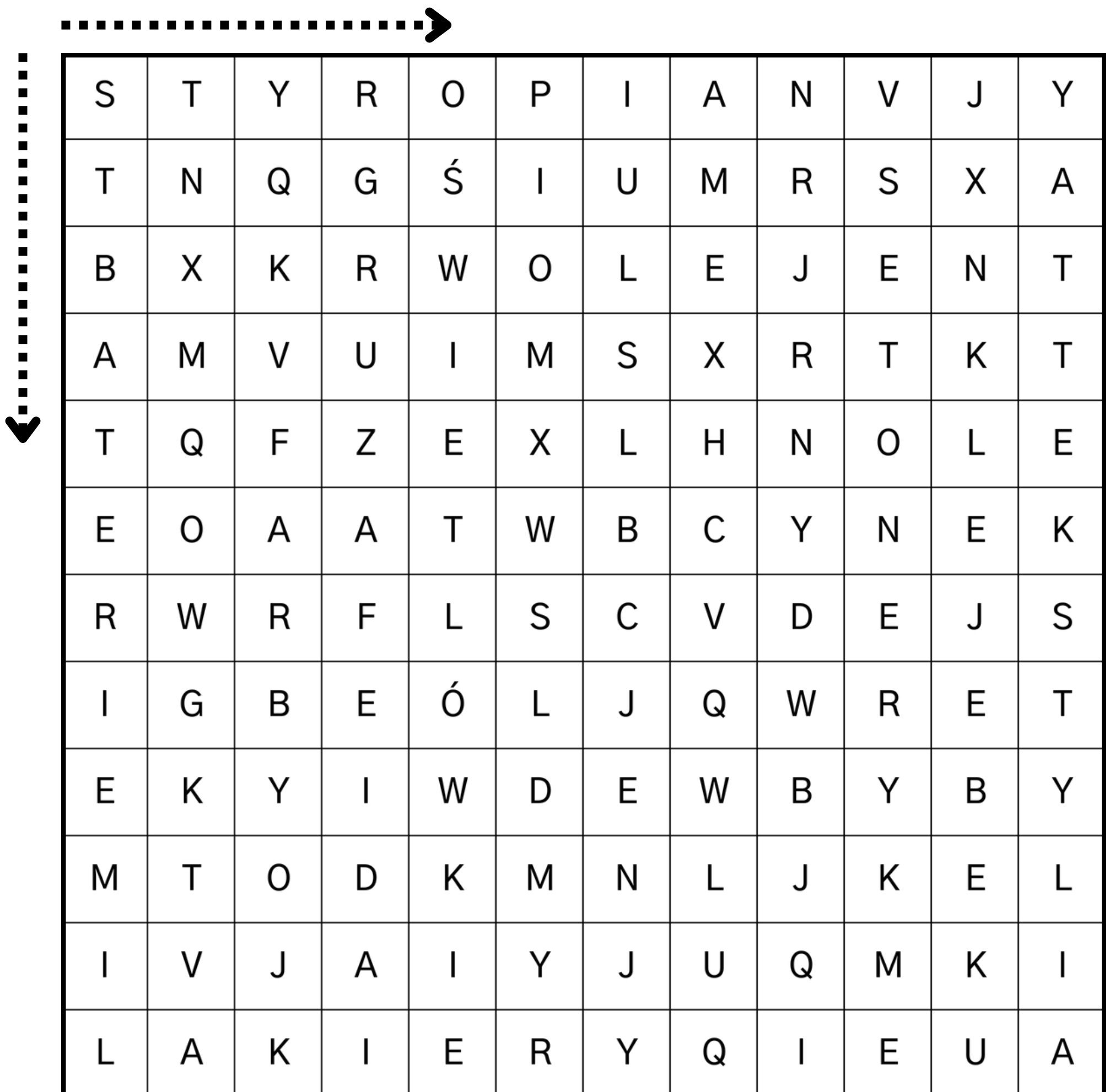
**ODPADOWE KRZYŻÓWKI
I ŁAMIGŁÓWKI, cz. 1**



Nie marnuj, segreguj!

**Rozwiązuj i przypominaj sobie zasady
segregacji odpadów we Wrocławiu!**

Znajdź w wykreślance 10 haseł, aby dowiedzieć się jaki rodzaj odpadów można oddać do PSZOK oraz do mobilnego busa SZOP (Samochód Zbierający Odpady Problemowe). Wyrazy zostały ukryte pionowo i poziomo.



Chleb to produkt, który statystycznie marnujemy najczęściej – zaraz obok owoców i warzyw.
Wynika to z faktu, że świeże pieczywo ma bardzo krótki „cykl życia”.

Wybór już w sklepie

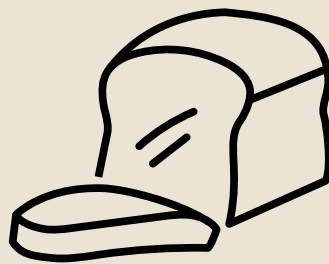


**Wszystko zaczyna się od składu.
Im lepszy chleb kupisz, tym wolniej
będzie czerstwieć.**



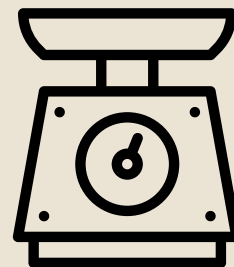
Prawdziwy zakwas

Chleb na naturalnym zakwasie zachowuje świeżość znacznie dłużej (nawet tydzień) niż ten na drożdżach. Zakwas działa jak naturalny konserwant.



Kupuj półówki

Jeśli mieszkasz sam, nie bierz całego bochenka „na zapas”. Większość piekarni bez problemu sprzedaje półówki.



Waga ma znaczenie

Jeśli bochenek jest podejrzanie lekki i „napompowany”, prawdopodobnie zawiera polepszacze, które sprawią, że jutro będzie smakował jak wata, a pojutrze jak tektura.

Przechowywanie: Gdzie mu najlepiej?

Największym wrogiem chleba jest wilgoć (powoduje pleśń) oraz suche powietrze (powoduje czerstwienie).

- Bawełniany lub lniany worek: To najlepsza opcja. Pozwala chlebowi „oddychać”, dzięki czemu skórka pozostaje chrupiąca, a środek miękki.
- Chlebak (drewniany lub bambusowy): Zapewnia odpowiednią cyrkulację powietrza. Plastikowe chlebaki często sprzyjają szybkiemu pojawianiu się pleśni.
- Nigdy w lodówce: To najczęstszy błąd! Niska temperatura (powyżej zera) przyspiesza proces retrogradacji skrobi (powoduje czerstwienie), co sprawia, że chleb twardnieje kilka razy szybciej niż w temperaturze pokojowej.
- Papierowa torebka: Jest lepsza niż plastik, ale na dłuższą metę wysusza chleb.
- Plastikowa torebka to z kolei prosta droga do pleśni w 48 godzin.



Jeśli wiesz, że nie zjesz całego chleba w dwa dni – **zamroź go od razu po przyjeździe ze sklepu.**

- Mroź w kromkach: To klucz do sukcesu. Wyciągasz z zamrażarki tylko tyle, ile potrzebujesz, wrzucasz do tosterka lub piekarnika i w 2 minuty masz „świeże”, gorące pieczywo.
- Szczelne opakowanie: Użyj woreczka strunowego, aby chleb nie przeszedł zapachami z zamrażarki (np. koperkiem).

poleca



Kluski z czerstwego chleba

Sposób przygotowania:

1. Zalej chleb gorącą wodą i zostaw na kilkanaście minut. Pieczywo musi całkowicie zmięknąć.
2. Odcisnij z chleba nadmiar wody. Następnie zblenduj na gładką masę. Dodaj szczyptę soli.
3. Wsypuj stopniowo mąkę i wyrabiaj, aż uzyskasz elastyczne ciasto, które nie lepi się do rąk.
4. Weź nożyczki lub nóż i ścinaj małe kawałeczki ciasta prosto na podsypaną mąką deskę.
5. W garnku zagotuj osoloną wodę. Kluseczki wrzucić na wrzątek i gotuj przez 2-3 minuty, aż wyłyną.



Składniki:

- 200 g dowolnego czerstwego chleba
- 1 szklanka mąki
- 1 szczypta soli

1 Skrop bochenek lub kromki odrobiną wody.

2 Włóż do piekarnika nagrzanego do 150°C na około 5-8 minut.

3 Chleb odzyska chrupiącą skórkę i miękki środek (zjedz go jednak od razu, bo po wystygnięciu twardnieje szybciej).

Gdy chleb jest tylko trochę czerstwy - czas na plan ratunkowy

Ważna uwaga: Jeśli na chlebie widzisz **choćby najmniejszą plamkę pleśni** – niestety, nadaje się on już tylko do wyrzucenia. Pleśń w pieczywie ma długie „korzenie”, których nie widać gołym okiem.



Musisz wyrzucić? Chleb wyrzucaj do brązowego pojemnika na BIO!

Nigdy nie dokarmiaj wolno żyjących zwierząt w miejscach dostępnych dla szczurów!

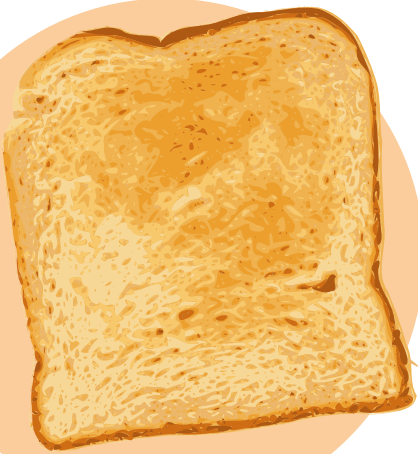
Czy jest pleśń?

NIE



**Czas na plan
ratunkowy**

TAK



Tosty francuskie

Namocz kromki w mieszance jajka, mleka i cynamonu, a następnie usmaż na maśle. Idealne na słodko z owocami lub miodem.



Zapiekanki

Czerstwy chleb jest sztywniejszy, więc świetnie trzyma dodatki. Nałóż ser, pieczarki i co tylko masz w lodówce, a potem zapiecz w piekarniku.



Grzanki do zup i sałatek

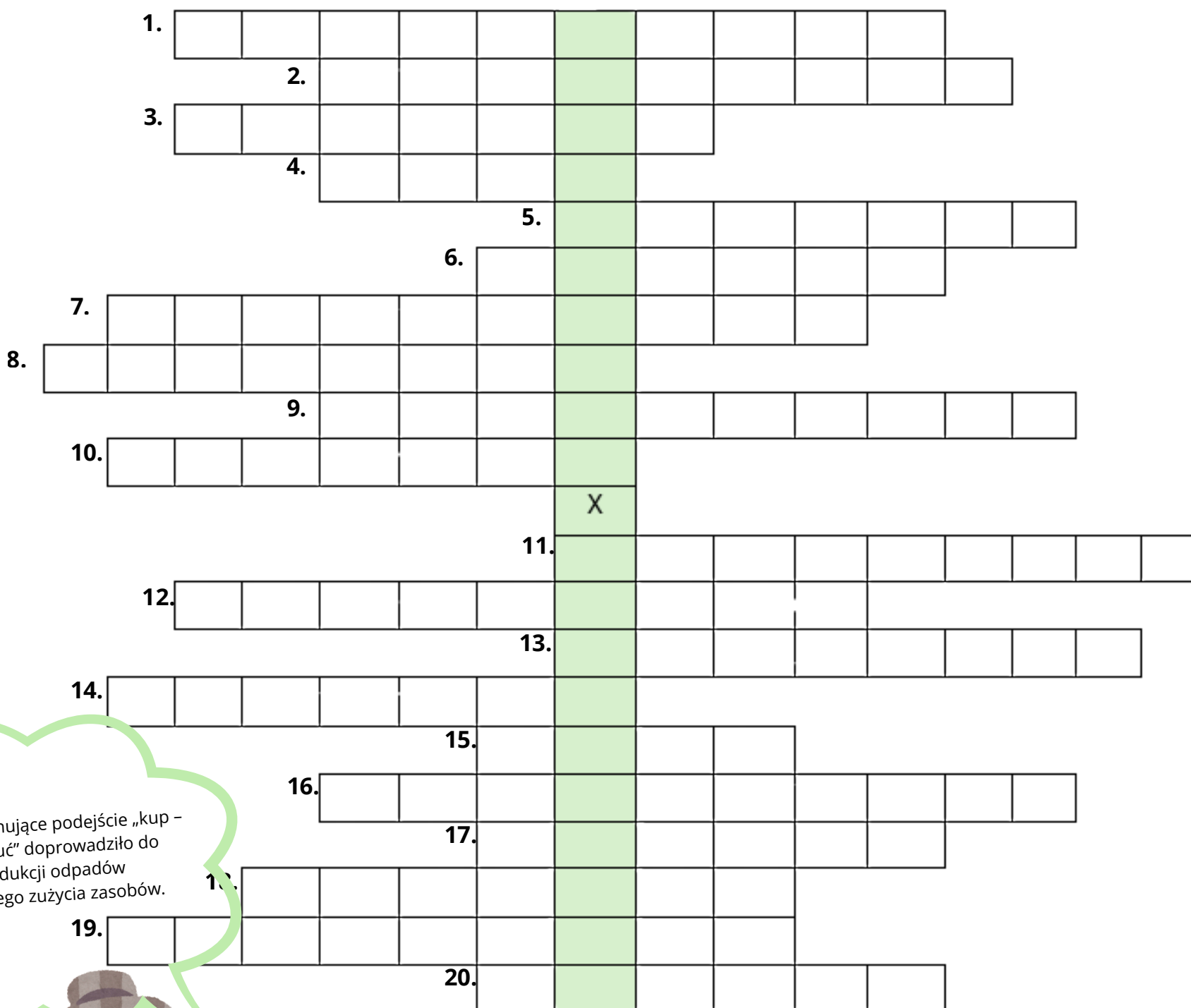
Pokrój chleb w kostkę, wymieszaj z oliwą i ziołami (np. czosnkiem i rozmarynem), a następnie zrumień na patelni lub w piekarniku.

SPRYTNE TRIKI KULINARNE → **Zagęszczacz do zup:** Staropolskim sposobem na zagęszczenie np. żurku czy zupy cebulowej jest dodanie do gotującego się wywaru kawałek razowca bez skórki. Rozpadnie się i nada zupie kremową konsystencję. **Kotlety mielone:** Namoczony w mleku i odcisnięty suchy chleb to klucz do puszystych i wilgotnych mielonych.

WYKORZYSTANIE JAKO BAZA → **Domowa bułka tarta:** Po prostu zetrzyj bardzo suchy chleb na tarce lub zmiel w blenderze. Będzie o niebo lepsza i bardziej aromatyczna niż ta sklepowa. **Sałatka Panzanella:** To toskański klasyk. Kawałki suchego chleba miesza się z dojrzałymi pomidorami, oliwą, octem i bazylią. Chleb spija sok z pomidorów, stając się miękki, ale nie rozciapany. **Pudding chlebowy:** Brytyjski deser bread and butter pudding. Warstwy chleba przekłada się bakaliami i zalewa masą jajeczną z mlekiem, a potem piecze do zrumienienia.

1. Podstawowy krok w gospodarowaniu odpadami – ich dzielenie według rodzaju.
 2. Resztki roślinne, jedzenia i odpadki organiczne.
 3. Naturalny nawóz powstały z przetworzonych bioodpadów.
 4. Specjalnie oznakowany pojazd, który bezpłatnie odbiera od mieszkańców odpady problematyczne (np. mały sprzęt elektryczny, chemikalia czy zużyte baterie).
 5. Odpady kuchenne powstające podczas przygotowywania warzyw i owoców (np. z jabłek).
 6. Proces odzyskiwania surowców z odpadów.
 7. Urządzenie do przechowywania energii, które po zużyciu wymaga specjalnego sposobu utylizacji.
 8. Duży pojemnik na odpady, spotykany przy budynkach i na ulicach.
 9. Chronią produkty, ale po zużyciu stają się odpadem.
 10. Może być plastikowa lub szklana – często podlega recyklingowi.
- Hasło:** Model, w którym odpady są przetwarzane i ponownie wykorzystywane zamiast trafiać na wysypisko.

11. Środki ... to chemiczne preparaty do sprzątania, których opakowania trafiają do żółtego pojemnika.
12. Ubrania i tkaniny, które można oddać do recyklingu lub ponownego użycia.
13. Działanie polegające na zmniejszaniu ilości generowanych odpadów.
14. Popularne tworzywo sztuczne.
15. Odpady powstające na skutek przygotowania kawy (powinny trafić do brązowego pojemnika).
16. Bezpieczne unieszkodliwianie odpadów, których nie można przetworzyć.
17. Zwrotna opłata za butelkę lub puszkę, zachęcająca do oddania opakowania.
18. Zorganizowana akcja przyjmowania określonych rodzajów odpadów.
19. Zakład, w którym dzieli się odpady na odpowiednie frakcje.
20. Opakowanie po mleku lub soku.



Obecnie dominujące podejście „kup – użyj – wyrzuć” doprowadziło do nadprodukcji odpadów i nadmiernego zużycia zasobów.



poleca



Tosty francuskie/ Chleb na jajku

Jak to zrobić idealnie?

1. Przygotowanie masy: W głębokim talerzu roztrzep jajka widelcem. Dodaj mleko, solidną szczyptę soli i sporo pieprzu.

Możesz dodać do jajka odrobinę suszonego majeranku lub czosnku granulowanego – to zmienia postać rzeczy!

2. Kąpiel: Potóż kromkę chleba w jajku. Jeśli chleb jest bardzo suchy, pozwól mu poleżeć po 10–15 sekund z każdej strony, żeby jajko wniknęło w pory pieczywa.

3. Smażenie: Rozgrzej patelnię na średnim ogniu (nie za dużym, żeby jajko się nie przypaliło, zanim chleb w środku zmięknie). Smaż na złoty kolor z obu stron.

4. Odsączanie: Wyłóż na ręcznik papierowy, żeby pozbyć się nadmiaru tłuszczu.

Składniki:

Chleb: 4–5 kromek (najlepiej czerstwy chleb żytni lub pszenno-żytni).

Jajka: 2-3 sztuki.

Mleko: 2-3 łyżki (dodaje puszystości, ale można pominąć).

Przyprawy: Sól i świeżo mielony pieprz (klucz do smaku).

Tłuszcz: Masło klarowane lub olej rzepakowy.

pudding chlebowy



Składniki:

Pieczywo: ok. 300–400g czerstwego chleba, chałki lub bułek (ok. 6–8 szklanek pokrojonych w kostkę 2 cm).

Mleko: 2 szklanki (500 ml) – najlepiej **pełnotłuste**.

Jajka: 3 duże sztuki.

Cukier: ½ szklanki (biały lub brązowy dla karmelowego posmaku).

Masło: 3 łyżki roztopionego masła (plus odrobina do wysmarowania formy).

Dodatki smakowe: 1 łyżeczka cynamonu, 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii, szczypta soli.

Opcjonalnie: garść rodzynek, orzechów lub kawałki czekolady.

Przygotowanie krok po kroku:

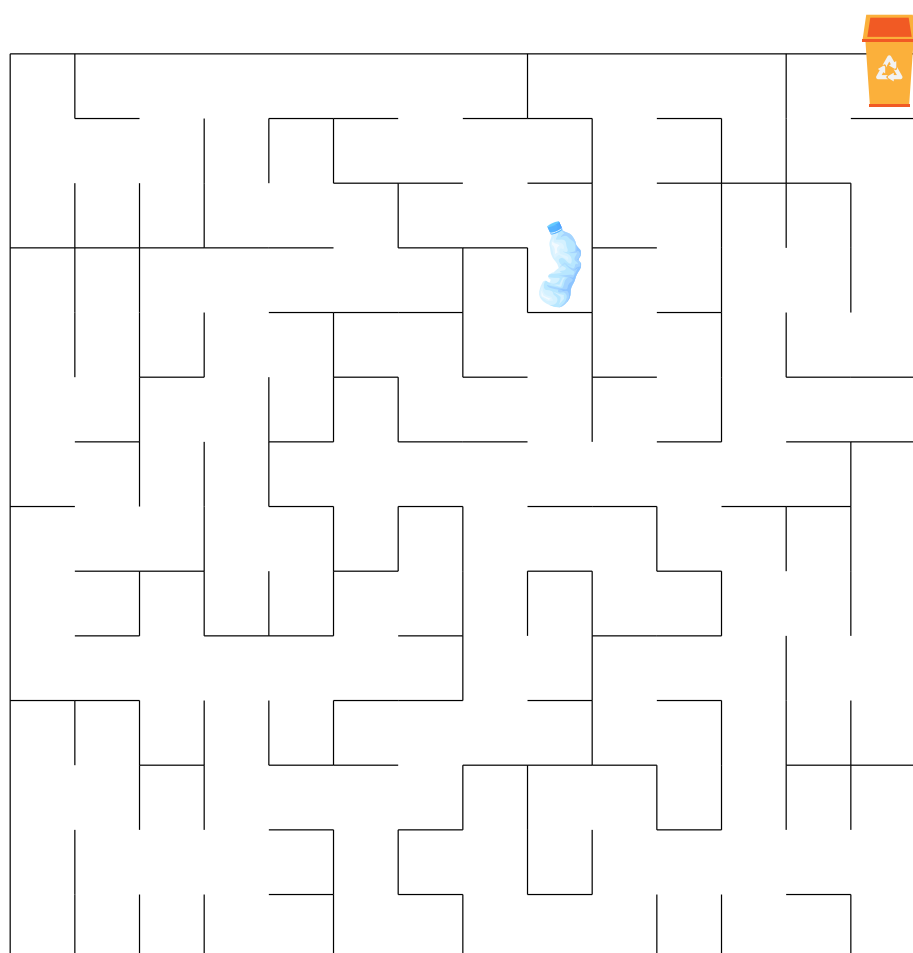
1. Przygotuj bazę: Naczynie żaroodporne wysmaruj masłem. Wrzuć do niego pokrojony w kostkę chleb (i opcjonalne dodatki, jak rodzynek).

2. Zrób „sos”: W misce roztrzep jajka z cukrem. Dodaj mleko, roztopione masło, oraz przyprawy: wanilię, cynamon i sól. Wymieszaj dokładnie trzepaczką.

3. Namakanie (Kluczowy krok!): Zalej chleb przygotowaną mieszanką. Dociśnij kostki chleba widelcem, aby każda nasiąknęła płynem. Odstaw na minimum 20–30 minut (jeśli chleb jest bardzo twardy, możesz zostawić go nawet na godzinę w lodówce).

4. Pieczenie: Rozgrzej piekarnik do 180°C (grzanie góradół). Piecz pudding przez 40–50 minut, aż wierzch będzie rumiany i chrupiący, a środek „ścięty”, ale wciąż delikatnie drżący (jak galaretka).

Znajdź drogę do kontenera na odpady.



**Do żółtego kontenera
wrzucamy tworzywa sztuczne**

Wrzucaj:

- plastikowe opakowania
- kartony po mleku i sokach
- worki i reklamówki
- zakrętki i kapsle
- puszki po napojach i konserwach
- folię aluminiową
- styropian opakowaniowy

Nie wrzucaj:

- opakowań po lekach
- sprzętu AGD i RTV
- zużytych baterii
- pojemników po farbach i klejach
- brudnego styropianu opakowaniowego

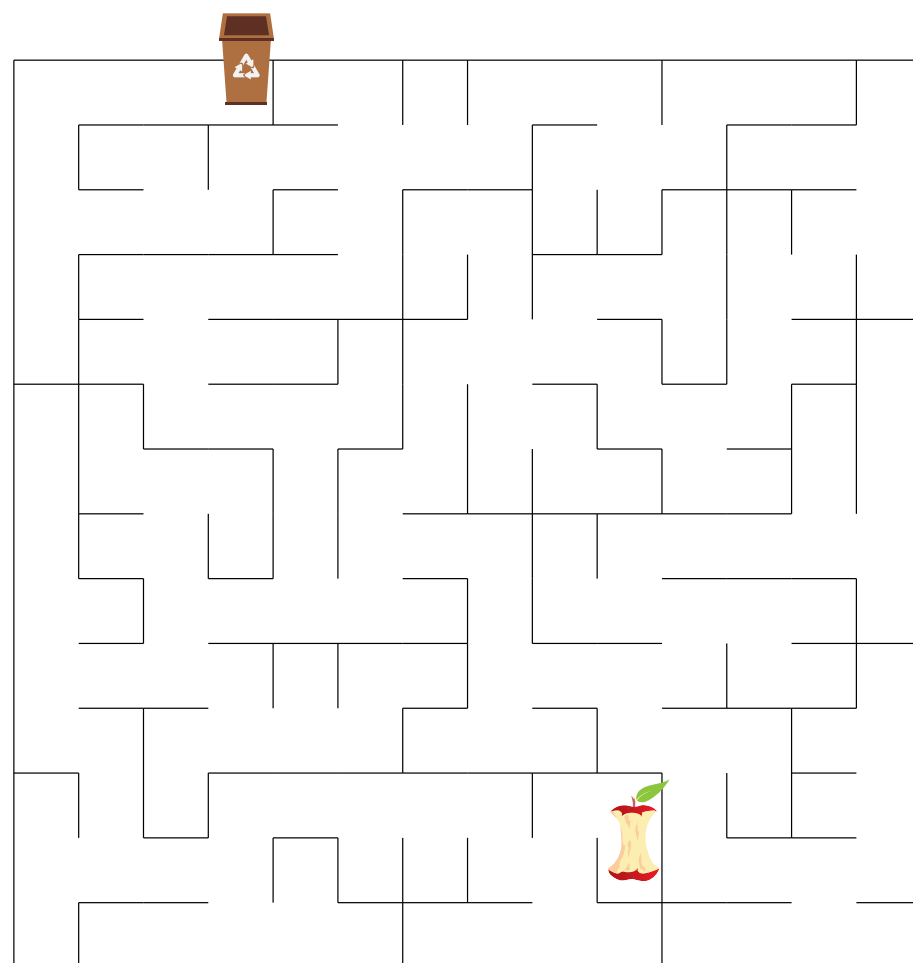
**Do brązowego kontenera
na bioodpady:**

Wrzucaj:

- obierki i resztki owoców i warzyw
- resztki posiłków, skorupki jaj
- fusy z kawy i herbaty
- liście, kwiaty, trawę
- rozdrobnione gałęzie

Nie wrzucaj:

- resztek mięsa i kości
- odchodów zwierzęcych
- drewna impregnowanego
- leków
- toreb biodegradowalnych
- popiołu i ziemi



SZCZURY LUBIĄ TWOJE ŚMIECI!

Postępuj właściwie z odpadami
i **nie dokarmiaj szczurów!**



» Nie wyrzucaj resztek jedzenia poza pojemniki

Zawsze zamykaj klapy pojemników, aby szczury nie mogły dostać się do resztek «

» Nigdy nie wyrzucaj resztek jedzenia do kanalizacji

Nie dokarmiaj wolno żyjących zwierząt (np. ptaków itp.) w miejscach dostępnych dla szczurów «



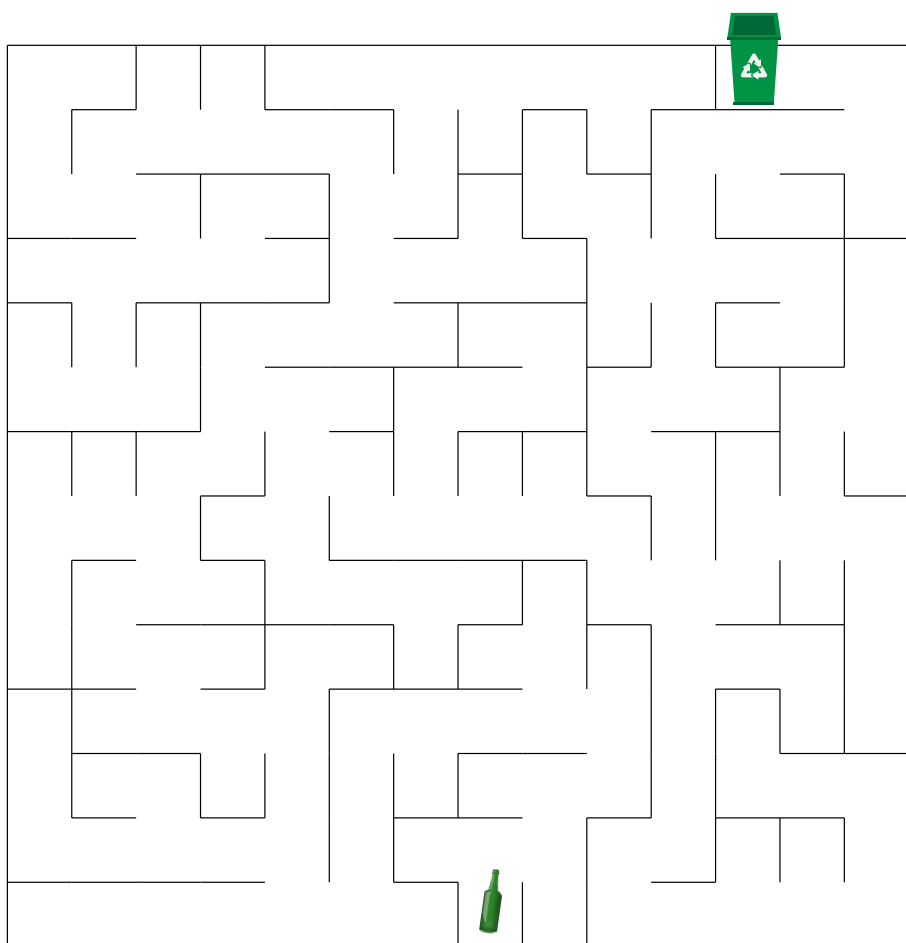
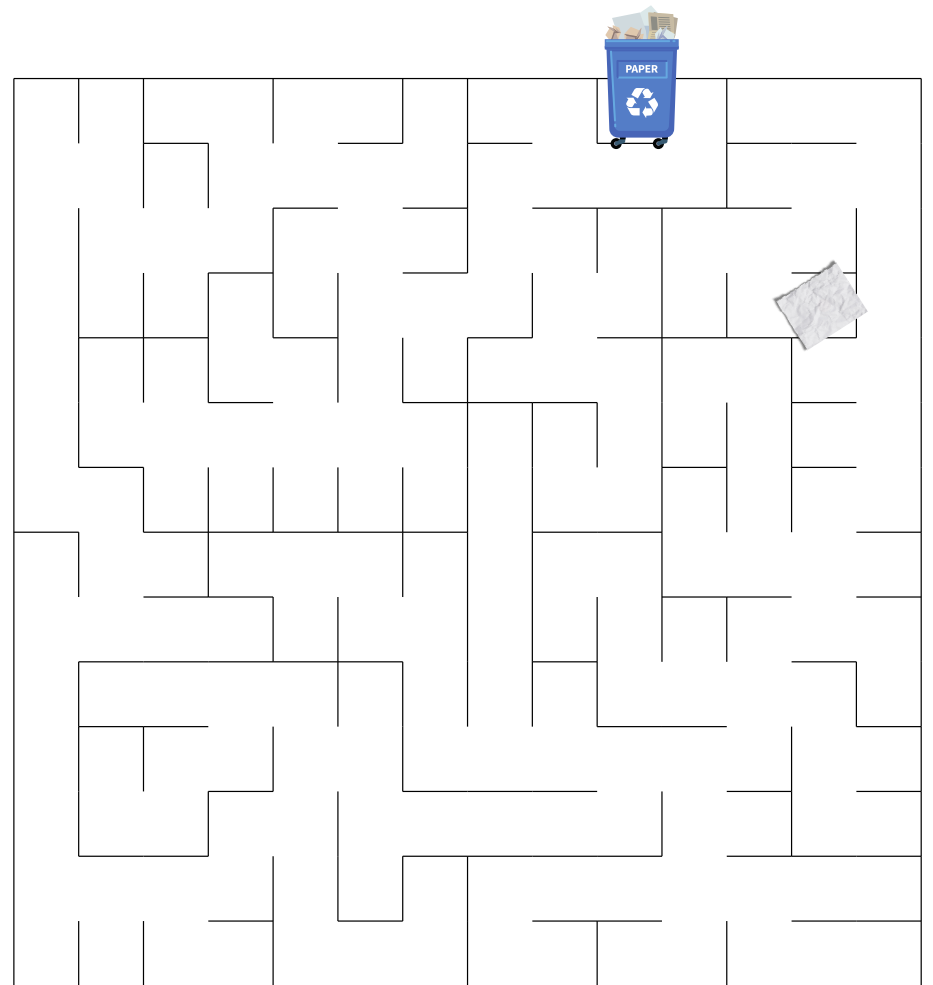
Do niebieskiego kontenera na papier i kartony:

Wrzucaj:

- papierowe opakowania
- kartony
- tekturowe pojemniki po jajkach
- gazety i czasopisma
- książki i zeszyty
- zadrukowane kartki

Nie wrzucaj:

- kartonów po mleku i sokach
- brudnych artykułów higienicznych (np. chusteczki, ręczniki, pieluchy)
- papieru z folią
- tłustego i brudnego papieru



Do zielonego kontenera na szkło:

Wrzucaj:

- butelki
- słoiki
- szklane opakowania po kosmetykach

Nie wrzucaj:

- żarówek
- kubków
- naczyń
- kieliszków
- luster
- zbitej szyby

Gospodarowanie odpadami Kto i za co odpowiada?



MIESZKANIEC



SEGREGUJE

- Zobowiązany jest do segregacji odpadów na 5 frakcji (papier, szkło, metal i tworzywa sztuczne, bioodpady, zmieszane)
- Wrzuca odpady do pojemników i worków

ZARZĄDZA



- Wskazuje i przygotowuje Miejsce Gromadzenia Odpadów (MGO)
- Określa liczbę pojemników w MGO na podstawie liczby mieszkańców
- Utrzymuje MGO i teren w odległości 1,5 m w odpowiednim stanie sanitarnym i porządkowym
- Dbą o czystość MGO poprzez regularne uprzątnięcie odpadów i innych zanieczyszczeń znajdujących się poza pojemnikami (nie rzadziej niż raz na tydzień)
- Myje i dezynfekuje MGO, jeśli jego powierzchnia to umożliwia (nie rzadziej niż raz na 6 miesięcy)
- Zamawia kontenery na odpady wielkogabarytowe i odpady zielone

ZARZĄDCA NIERUCHOMOŚCI /WŁAŚCICIEL

FIRMY ODBIERAJĄCE ODPADY



ODBIERAJĄ ODPADY

- Odbierają odpady zgodnie z harmonogramem odbioru
- Myją i dezynfekują pojemniki gminne na odpady (nie rzadziej niż raz na 6 miesięcy)
- Dbają o stan techniczny pojemników i wymieniają uszkodzone pojemniki

WYPOSAŻA



GMINA

- Zapewnia odbiór i zagospodarowanie odpadów
- Zapewnia możliwość selektywnej zbiórki odpadów

EKOsystem



NADZORUJE I EDUKUJE

- Nadzoruje pracę firm odbierających odpady
- Przyjmuje zgłoszenia o nieprawidłowościach w zakresie odbioru odpadów i oczyszczania Wrocławia (telefonicznie, INCOM)
- Prowadzi PSZOK-i i Kompostownię
- Organizuje przetargi na odbiór odpadów
- Prowadzi edukację ekologiczną

Kompost jest cyrkularny: wrocławskie odpady zielone wracają do gleby jako żyzne podłoże na wiosenne nasadzenia

Zgodnie z danymi Głównego Urzędu Statystycznego (GUS) przeciętny Polak wytwarza średnio 376,9 kg odpadów komunalnych. Niestety w obecnych czasach niemożliwe jest wyeliminowanie odpadów ze środowiska, możliwe jest jednak ograniczenie ich powstawania do minimum.



Świat nauki już teraz podsuwa nam rozwiązania oparte o gospodarkę cyrkularną, czyli obieg zamknięty. W tym modelu odpady są segregowane, przetwarzane i zamieniane w surowce. GOZ stanowi więc doskonałą alternatywę dla tradycyjnej gospodarki, której efektem jest niekontrolowane zużycie zasobów naturalnych i degradacja środowiska. Oczywiście sprawny obieg wymaga współpracy wielu stron, w tym świadomych konsumentów, którzy podejmują decyzję każdego dnia, przy pojemniku na odpady. Pamiętajmy, że odpad to dobry surowiec, który może być wielokrotnie wykorzystywany. Przykładem tego jest powstający we Wrocławskiej Kompostowni Odpadów Zielonych e-kompost.

Jest to ekologiczny i wysokiej jakości nawóz, produkowany na podstawie decyzji Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi na wytwarzanie środka poprawiającego właściwości gleby. To naturalny zamiennik sztucznych nawozów, który poprawia jakość gleby. E-kompost powstaje z odpadów zielonych (gałęzie, liście, trawy), pochodzących od mieszkańców Wrocławia. Do kompostowni na Janówku trafiają odpady ze wszystkich wrocławskich PSZOK-ów oraz te przywożone przez firmy pielęgnujące zieleni i odbierające odpady zielone od właścicieli nieruchomości. **Cały proces powstania kompostu trwa około 12 tygodni, natomiast rocznie z 6 000 ton odpadów zielonych wytwarzanych jest aż 3 000 ton kompostu.**

Na Janówku kompostowanie odpadów odbywa się metodą tradycyjną w specjalnych przyzmach. Celem przyspieszenia procesu i poprawy napowietrzenia materiału, przyzmy są okresowo przerzucane przy użyciu samojezdnej przerzucarki bramowej wyposażonej w system zraszania. Proces kompostowania jest na bieżąco monitorowany poprzez pomiar temperatury i wilgotności. Utrzymanie odpowiedniego poziomu wilgotności zapewnia prawidłowy przebieg procesu i powstanie wartościowego kompostu. Kompost jest źródłem próchnicy, która sprawia, że gleba staje się pulchna, dobrze napowietrzona, a jednocześnie łatwo chłonie i zatrzymuje wodę. Kompost zawiera wszystkie niezbędne roślinom i łatwo przyswajalne składniki odżywcze. Co istotne, kompost jest łatwy w użyciu, a dodanie go do gleby nie grozi przenawożeniem. Można go stosować na wszystkich rodzajach gleb, w szczególności na glebach lekkich, ubogich w próchnicę i składniki pokarmowe. Idealnie nadaje się do poprawy właściwości gleby w uprawie roślin rolniczych, ozdobnych oraz przygotowania podłoża pod trawniki. **Ponadto kompost to idealny dodatek zarówno do roślin balkonowych, jak i do roślin doniczkowych uprawianych we wnętrzu domu.** Chcesz zastosować kompost w domu? Najpierw wybierz doniczkę o 2-4 cm większą od poprzedniej. Następnie przygotuj odpowiednie podłoże - dokładnie wymieszaj kompost z ziemią w proporcji jednej części kompostu na trzy części ziemi. Mieszanka powinna mieć jednolitą strukturę, dzięki czemu składniki odżywcze będą równomiernie rozprowadzone. Roślinę delikatnie wyjmij z dotychczasowej doniczki, starając się nie uszkodzić bryły korzeniowej. Na dnie nowej doniczki ułóż warstwę drenażu, na przykład z kamyczków lub keramzytu, a następnie wsyp niewielką ilość świeżej ziemi. Umieść roślinę w nowym pojemniku i zasyp korzenie przygotowaną mieszanką ziemi z kompostem, lekko ją ugniatając, aby zapewnić roślinie stabilność. Po zakończeniu przesadzania podlej roślinę umiarkowaną ilością wody, aby podłoże dobrze osiadło.

Pamiętaj: Każdy mieszkaniec Wrocławia może bezpłatnie odebrać do 1 m³ (około 700 kg) kompostu rocznie we Wrocławskiej Kompostowni przy ul. Janowskiej 51.

Kompost wydawany jest od poniedziałku do piątku w godzinach 7:00-15:00. Istnieje również możliwość odbioru w godzinach pracy PSZOK, w tym w sobotę – po wcześniejszym kontakcie telefonicznym pod numerem 451 153 459.



rozwiązując KRZYŻÓWKI I ŁAMIGŁÓWKI!

ćwiczysz pamięć i koncentrację
dowiadujesz się nowych rzeczy
spędzasz czas kreatywnie
nigdy się nie nudzisz!

Masz pytania dotyczące segregacji
odpadów we Wrocławiu?
Skontaktuj się z nami!



Dział Promocji i Edukacji
edukacja@ekosystem.wroc.pl

Infolinia: 71 75 86 911



Obserwuj Ekosystem na **Facebooku**:
<https://www.facebook.com/ekosystem.wroc>

