

2022-2023

DUHOVÝ ZPRAVODAJ EKOSTOPA

1. Téma: POTRAVINY

Úvodník

O ekologii, změně klimatu nebo šetření energiemi slyšíme v poslední době ze všech stran. Jako ve všem by však každý měl začít hlavně u sebe.

Víte třeba, že si lze jednoduše spočítat, jakou za sebou zanecháváte ekologickou stopu? Nebo jakou mají vaši vedoucí? A lze ji změnit?

Letošní Duhové střípky zaměříme na naši Ekostopu a jak ji můžeme snížit.

Vyzkoušíme aktivity a výzvy na téma potravin, osobní spotřeby, bydlení a dopravy.

Pokud si chcete aktivity a výzvy zaznamenávat na nástěnku, vytvořte si velkou (třeba 1 metr) stopu. Rozdělte ji svisle na 4 části. Jako nadpis každé části napište jedno z témat. Na základě aktivit z jednotlivých zadání Duhových střípků sem můžete zapisovat zážitky, špendlit duhové listy nebo fotky, či ji jen vybarvit.

Ekostopa

Ekologická stopa - co to je?

V podstatě je to vymyšlená jednotka, která určuje, kolik metrů čtverečních zemského povrchu potřebuje člověk k dané činnosti či pro svůj život.

Obecně platí, že čím nižší je ekologická stopa, tím lépe.

Statisticy vyčíslili, že každému člověku teoreticky ročně náleží 1,8 gha (globálních hektarů). Přesně tolik prostoru může člověk využívat, abychom všichni dohromady umožňovali planetě obnovu.

Ekologická stopa průměrného obyvatele České republiky dosahuje přibližně 4,8 gha. Naše nároky jsou skoro třikrát vyšší, než kolik zdrojů a životního prostoru máme tady na zeměkouli „rezervováno“.

Zjednodušeně můžeme vypočítat svou ekostopu z našich nároků na potraviny, bydlení, dopravu a osobní spotřebu.

Tento první Duhový zpravodaj je věnován zamyšlení, jak zmenšit naši ekostopu v oblasti potravin.

ZDROJ: <https://www.eon.cz/radce/ekologie/spolecnost-a-zivotni-prostredi/co-je-ekologicka-stopa/>

Úkoly v tomto čísle :

- Tvorba osobní ekostopy
- Podzimní hostina
- Duhový list - Přírodní barviva
- Potraviny z přírody - ochutnejte
- hra Pašeráci - Cesta potravin
- Regionální potraviny - mapování



Uzávěrka prvního zadání: 30.listopadu 2022

Adresa pro odeslání fotek z úkolů:
sekce.brdo@brontosaurus.cz

Zpravodaje a přihlášky jsou na adrese:
duhovestripsy.brontosaurus.cz

Fotografie z předešlých úkolů:
<https://duhovestripsy.rajce.idnes.cz/>

1. Osobní ekostopa

Když už trochu víme, co to je Ekostopa, pojďme si s ní trochu pohrát. Vytvořte si každý svou ekostopu.

Jak na to:

1. natřete své chodidlo barvou, otiskněte na tvrdý papír a stopu vystříhnete. Nebo chodidlo jen obkreslete a vystříhnete.
2. Vytiskněte si planetu Zemi z přílohy (nebo si ji nakreslete) a vyrobené stopy na planetu přišpendlete. Toto bude ztvárňovat naši spotřebu planety.
3. Po splnění aktivit z tohoto zpravodaje můžete dát část stop z planety okolo ní, což bude symbolizovat, že trochu víme, jak snížit svou ekostopu v oblasti potravin.

AKTIVITY NA SNÍŽENÍ OSOBNÍ EKOSTOPY V OBLASTI POTRAVIN:

2. Podzimní hostina - lokální potraviny

Jednou z cest, jak snížit svou ekostopu je konzumace místních potravin a samozásobitelství. Pro možnost využití lokálních produktů a plodů ze zahrady je nejlepší čas právě teď. Podzim nás zásobuje spoustou potravin. Dejte jim tedy přednost před těmi z obchodních řetězců. Uspořádejte podzimní hostinu - nejlépe venku. Společně se na ni můžete připravit na schůzce, nebo doma. Inspirujte se recepty z našeho Duhového listu "Podzimní hostina"

Můžete si také upéct brambory s rozmarýnem, jablka v županu, pít mošt...



3. Duhový list - Přírodní barviva

Podzim je plný barev. Využijte je!

Vybarvíte duhový list s Ekostopou venku pomocí přírodních barviv.

Použijte barvu z listů, plodů, celých rostlin.

Zjistěte, jakou barevnou stopu za sebou zanechají plody dřínků a černého bezu, listy, houby, květy růží a další.



4. Potraviny z přírody - ochutnejte

Využijte podzimní plody v přírodě k ochutnání nebo z nich připravte dárky

Ochutnat můžete např.:

- přemrzlé šípky a trnky
- rakytník, dřínky, červené plody hlohu...
- několik oloupaných bukvic (syrových opravdu jen několik, větší množství může vést k žaludečním problémům), převařené nebo pečené bukvice můžete jíst bez obav
- ořechy
- mošt

Nasušte si:

- šípky, přemrzlé trnky, dřínky, rakytník
- listy jahodníku, ostružiníku, maliníku, jitrocele, máty, meduňky
- okvětní plátky růží, poslední květy měsíčku
- jablka, hrušky, švestky...
- Ze sušených plodů a rostlin potom namíchejte ovocný nebo bylinkový čaj. Naaranžovaný v pěkné sklenici poslouží jako skvělý dárek. Třeba i na vánoce.

5. Hra Pašeráci - cesta potravin

V dnešním globalizovaném světě k nám přicházejí potraviny ze všech koutů Země. Někde jsou však potraviny nedostatkové. Zkuste je tam "propašovat"

Pašeráci - Pravidla hry:

čas trvání 30 - 60 min, honička venku, nejlépe les

Cíl hry- Pašeráci se snaží přenést zboží přes hranice, celníci jim v tom brání.

Skupina se rozdělí na dva týmy, jeden z nich představuje pohraniční stráž (celníky), druhý pašeráky.

Celníci obsadí státní hranici (širší cesta nebo pruh lesa) v délce 8 - 20 metrů, délka závisí na počtu lidí. Hranici vyznačíme fáborky.

Pašeráci jsou na jedné straně hranice. Jejich úkolem je přenést na druhou stranu co nejvíce zboží (po jednom), aniž by byli chyceni celníky. Stačí dotyk - pak musí pašerák zboží odevzdat a vrátit se pro nové.

Zbožím jsou různě hodnotné kartičky. (mouka, rýže, sušené maso, zelenina...). Čím dražší kartičky, tím méněkrát je pašeráci mají. Nejdražší jsou jenom jednou a ještě mají zvláštní význam: pokud je s nimi pašerák chycen, nesmí až do konce hrát (pokud se hraje více kol, tak sedí jen to jedno kolo)!

Pak se sečte, za kolik bodů se podařilo pašerákům přenést zboží a je dobré funkce vyměnit. Teprve pak lze hru objektivně zhodnotit.

Potřeby: kartičky se zbožím, fáborky

Hru lze vylepšit přenosem několika reálných potravin (žvýkačky, čokoláda, pytlík rýže... Když celníci někoho chytí, tak ho prohledávají. Když nic nenajdou, pašerák může jít dál.



Víte že:

Říjen je čas, kdy na kopřivě dvoudomé uzrávají semena. Usušená chutnají jako oříšky a můžeme je přidávat do salátů, polévek, dezertů. Obsahují vitaminy A, B, C, E, a K, zinek, železo a další látky i cenné bílkoviny.



6. Mapování regionálních potravin

Zahrajte si městskou hru, nebo udělejte procházku po svém městě či vesnici.

Zjistěte (zmapujte), kde můžete nakoupit lokální (místní) potraviny a jaké. Odkud pochází? Je nějaká potravina Vaše oblíbená?

Získané informace můžete ztvárnit na nástěnce.

A co vy doma, máte nějaké potraviny z místních zdrojů?

Odkud máte např. brambory, zeleninu, jablka, mošt, med, paštiky?

Konají se u vás farmářské trhy? Kupte si tam něco dobrého.

Můžete také navštívit nějakou farmu.

Hnutí Brontosaurus, sekce Brdo,
Hvězdová 10, 602 00 Brno

sekce.brdo@brontosaurus.cz

