



Ziemia

Ziemia

Ziemia to nasz dom, o który wszyscy powinniśmy dbać. Korzystamy z niej na każdym kroku, umożliwia nam codzienne funkcjonowanie. Żywi nas i daje schronienie. Dba o nas i my też musimy zadbać o nią. Segregowanie śmieci, ekologiczne uprawy, niemarnowanie jedzenia – to podstawowe działania, które zapewnią lepszą kondycję ziemi. A to ma fundamentalny wpływ na nasze życie. By móc dalej korzystać z jej bogatych zasobów i „magazynu życia”. Co możemy zrobić, aby żyć w zdrowych relacjach? O tym w filmach z kategorii Ziemia.

Proekologiczne działania podczas wypoczynku

Ogrody działkowe są bardzo popularnym sposobem na spędzanie wolnego czasu. Pełnią ważną rolę społeczną i ekologiczną. Często są miejscem spotkań towarzyskich. Stanowią ostoje bioróżnorodności na mapach miast, w których coraz częściej brakuje miejsca dla terenów zielonych. Pro-środowiskowy wymiar działki można rozszerzyć stosując ekologiczne formy uprawy. W filmie poznamy Pana Ryszarda, który opowie o tym, jak łączyć

pracę na działce z ekologicznym wypoczynkiem.

A gdy już uda się na działce wyhodować ekologiczne warzywa, można je wykorzystać do zrobienia humusu. Do tego przepisu potrzebujemy kilku składników oraz blender. W ciągu kilku minut możemy przygotować potrawę, która w towarzystwie świeżych warzyw wprost z grządki będzie idealną przekąską na spotkanie w gronie najbliższych.



Ziemia

Ziemia

Ziemia to nasz dom, o który wszyscy powinniśmy dbać. Korzystamy z niej na każdym kroku, umożliwia nam codzienne funkcjonowanie. Żywi nas i daje schronienie. Dbą o nas i my też musimy zadbać o nią. Segregowanie śmieci, ekologiczne uprawy, niemarnowanie jedzenia – to podstawowe działania, które zapewnią lepszą kondycję ziemi. A to ma fundamentalny wpływ na nasze życie. By móc dalej korzystać z jej bogatych zasobów i „magazynu życia”. Co możemy zrobić, aby żyć w zdrowych relacjach? O tym w filmach z kategorii Ziemia.

Proekologiczne działania w codziennym życiu

W ostatnich latach w naszym regionie zauważyć można znaczny wzrost tempa rozwoju gmin i terenów wiejskich. Nowoczesne rozwiązania energetyczne czy kanalizacyjne nie są zarezerwowane tylko dla dużych ośrodków. Jednym z takich przykładów jest gmina Walce. Przedstawiciel samorządu w rozmowie z Eko-tropicielem przedstawi szczegóły dotyczące ekologicznych inwestycji powstających na jego terenie. Elementy nowoczesności pojawia się również w Kuchni.

Do tradycyjnej potrawy jak sałatka warzywna, również można wprowadzić elementy niestandardowe. Bardzo proste czynności, jak upieczenie warzyw spowoduje, że będziemy mogli odkryć jej smak na nowo. Jeśli użyjemy do jej przygotowania warzyw z upraw ekologicznych, zadbamy również o środowisko.



Ziemia

Ziemia

Ziemia to nasz dom, o który wszyscy powinniśmy dbać. Korzystamy z niej na każdym kroku, umożliwia nam codzienne funkcjonowanie. Żywi nas i daje schronienie. Dba o nas i my też musimy zadbać o nią. Segregowanie śmieci, ekologiczne uprawy, niemarnowanie jedzenia – to podstawowe działania, które zapewnią lepszą kondycję ziemi. A to ma fundamentalny wpływ na nasze życie. By móc dalej korzystać z jej bogatych zasobów i „magazynu życia”. Co możemy zrobić, aby żyć w zdrowych relacjach? O tym w filmach z kategorii Ziemia.

Proekologiczne działania w rolnictwie

W tym odcinku przyjrzymy się ekologicznej produkcji kozich

serów. Eko-tropiciel został zaproszony do gospodarstwa rolnego znajdującego się w miejscowości Chudoba. Właściciele tego miejsca opowiedzą o jego początkach oraz o tym, dlaczego korzystają tylko z naturalnych składników. Będziemy również świadkami produkcji niezwykłych serów. Ciąg dalszy tej historii będzie miał miejsce w kuchni...

...w której Kucharz wykorzysta przywiezione sery do zrobienia sałatki. Lekkie i przyjemne danie może stanowić pełnowartościowy posiłek. Pieczony seler, orzechy włoskie, świeże warzywa oraz naturalny kozi ser to składniki, które gwarantują nie tylko pyszny smak, ale również bogactwo składników odżywczych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu.



Ziemia

Ziemia

Ziemia to nasz dom, o który wszyscy powinniśmy dbać. Korzystamy z niej na każdym kroku, umożliwia nam codzienne funkcjonowanie. Żywi nas i daje schronienie. Dbą o nas i my też musimy zadbać o nią. Segregowanie śmieci, ekologiczne uprawy, niemarnowanie jedzenia – to podstawowe działania, które zapewnią lepszą kondycję ziemi. A to ma fundamentalny wpływ na nasze życie. By móc dalej korzystać z jej bogatych zasobów i „magazynu życia”. Co możemy zrobić, aby żyć w zdrowych relacjach? O tym w filmach z kategorii Ziemia.

Proekologiczne działania małej firmy

Nasz region może pochwalić się pierwszą w kraju zieloną wyspą energetyczną. Ta proekologiczna inwestycja powstała w Kamieniu Śląskim. Tamtejszy kompleks pałacowo-parkowy z założenia ma być samowystarczalny energetycznie. Razem z Eko-tropicielem przyjrzymy się temu projektowi z bliska. Jakie rozwiązania wykorzystano, aby stworzyć te wyjątkowe na skalę kraju przedsięwzięcie?

Chipsy to bardzo popularna przekąska. Nie kojarzy się jednak ze zdrową żywnością. Ale wcale nie musi tak być. Kucharz bowiem przygotowuje chrupiące chipsy z warzyw. Prosty, szybki ale przede wszystkim zdrowy przepis na przekąskę, którą można jeść bez strachu o naszą kondycję. Powinna zasmakować również tym najmłodszym.



Ziemia

Ziemia

Ziemia to nasz dom, o który wszyscy powinniśmy dbać. Korzystamy z niej na każdym kroku, umożliwia nam codzienne funkcjonowanie. Żywi nas i daje schronienie. Dbą o nas i my też musimy zadbać o nią. Segregowanie śmieci, ekologiczne uprawy, niemarnowanie jedzenia – to podstawowe działania, które zapewnią lepszą kondycję ziemi. A to ma fundamentalny wpływ na nasze życie. By móc dalej korzystać z jej bogatych zasobów i „magazynu życia”. Co możemy zrobić, aby żyć w zdrowych relacjach? O tym w filmach z kategorii Ziemia.

Proekologiczne działania w codziennym życiu

Segregacja śmieci jest jedną z najprostszych codziennych

czynności, które mają wpływ na stan środowiska naturalnego. Jednak czy aby na pewno wiemy, jak poprawnie segregować odpady? Nie wszystko jest tak oczywiste, jak nam się wydaje. O tym opowie specjalista – ekolog, który pokaże przykłady najczęściej popełnianych błędów.

Kucharz przygotowuje marchewkę na dwa sposoby. Aromatyczna zupa krem z marchewki z chrupiącymi frytkami z marchewki. Szybki i prosty przepis utrzymany w trendzie zero-waste, czyli przykład na to, jak nie generować odpadów w kuchni i tym samym, nie marnować jedzenia. Kuchnia to dobre miejsce aby zacząć ograniczać produkcję śmieci.



Człowiek

Człowiek

Człowiek jest integralną częścią świata przyrody. Przez tysiące lat jego działania nieodwracalnie zmieniły krajobraz oraz zaburzyły równowagę w świecie natury. To od nas zależy, w jakim otoczeniu przyjdzie nam żyć dalej. Coraz większa świadomość ekologiczna daje nadzieję, że uda się zatrzymać postępującą degradację środowiska naturalnego. Ważne jest, aby żyć w symbiozie z naturą i móc dalej korzystać z jej bogactwa. Wszystko jest w naszych rękach, a przedstawione w filmach z kategorii Człowiek działania i propozycje zachowań mają jeden cel – ochronę różnorodności biologicznej.

Proekologiczne działania podczas wypoczynku

Czy w regionie można wypocząć ekologicznie na łonie natury? Odpowiedź brzmi: tak! Możliwości takie daje ranczo położone w obszarze Stobrowskiego Parku Krajobrazowego. Z dala od zgiełku miasta można poczuć się bliżej natury. Właściciele tego miejsca opowiadają o tym, jakie korzyści wynikają z takiej formy wypoczynku.

Tym razem Kucharz nie przygotowuje żadnej potrawy, ale pokaże jak sprawnie wyfiletować rybę. Umiejętnie opracowana ryba pozwala zaoszczędzić produkt. Odpowiednie części można bowiem przeznaczyć na przygotowanie rozmaitych potraw. Od zupy, przez sos, do smażonych fileatów. I wbrew pozorom nie jest to czynność czasochłonna i wymagająca specjalnych umiejętności.



Człowiek

Człowiek

Człowiek jest integralną częścią świata przyrody. Przez tysiące lat jego działania nieodwracalnie zmieniły krajobraz oraz zaburzyły równowagę w świecie natury. To od nas zależy, w jakim otoczeniu przyjdzie nam żyć dalej. Coraz większa świadomość ekologiczna daje nadzieję, że uda się zatrzymać postępującą degradację środowiska naturalnego. Ważne jest, aby żyć w symbiozie z naturą i móc dalej korzystać z jej bogactwa. Wszystko jest w naszych rękach, a przedstawione w filmach z kategorii Człowiek działania i propozycje zachowań mają jeden cel – ochronę różnorodności biologicznej.

Proekologiczne działania w codziennym życiu

Jak żyć ekologicznie? Oto jest pytanie... To, że szanujemy naturę i mądrze z niej korzystamy, samo w sobie jest ekologiczne. Eko-tropiciel sprawdzi, czym jest permakultura. Czy można uprawiać ogródek bez plewienia, przekopywania i podlewania? Okazuje się, że tak. Wymaga to trochę pracy na początku, jednak później można już tylko czerpać z dobrodziejstw natury. Pesto w wariacji opolskiej. To będzie wynik dzisiejszych działań kuchennych. Do zrobienia użyte zostaną składniki z własnego ogródka. Natka pietruszki, lubczyk czy kolendra to zioła, które każdy z nas może wyhodować samodzielnie. Potrawa przygotowana z własnoręcznie uprawianych produktów, oprócz niepowtarzalnego smaku, daje również ogromną satysfakcję.



Człowiek

Człowiek

Człowiek jest integralną częścią świata przyrody. Przez tysiące lat jego działania nieodwracalnie zmieniły krajobraz oraz zaburzyły równowagę w świecie natury. To od nas zależy, w jakim otoczeniu przyjdzie nam żyć dalej. Coraz większa świadomość ekologiczna daje nadzieję, że uda się zatrzymać postępującą degradację środowiska naturalnego. Ważne jest, aby żyć w symbiozie z naturą i móc dalej korzystać z jej bogactwa. Wszystko jest w naszych rękach, a przedstawione w filmach z kategorii Człowiek działania i propozycje zachowań mają jeden cel – ochronę różnorodności biologicznej.

Proekologiczne działania w rolnictwie

Tematem przewodnim tego odcinka jest porzeczka. Owoc niedoceniany, a zawierający dużo witamin i składników mineralnych ważnych dla naszego organizmu. Głównym bohaterem jest także Pan Dariusz, który o porzeczkach wie wszystko. Prowadzi on ekologiczną uprawę tych roślin. Opowie o początkach swojej działalności i o wymiernych korzyściach, które wynikają z takiego sposobu uprawiania roślin.

Porzeczki nie może również zabraknąć w działaniach kulinarnych. Kucharz tym razem puści wodzę fantazji i przygotowuje porzeczkową piankę. Do jej zrobienia wykorzysta elementy kuchni molekularnej. Okazuje się jednak, że każdy z

nas może przygotować podobny deser we własnej kuchni.



Człowiek

Człowiek

Człowiek jest integralną częścią świata przyrody. Przez tysiące lat jego działania nieodwracalnie zmieniły krajobraz oraz zaburzyły równowagę w świecie natury. To od nas zależy, w jakim otoczeniu przyjdzie nam żyć dalej. Coraz większa świadomość ekologiczna daje nadzieję, że uda się zatrzymać postępującą degradację środowiska naturalnego. Ważne jest, aby żyć w symbiozie z naturą i móc dalej korzystać z jej bogactwa.

Wszystko jest w naszych rękach, a przedstawione w filmach z kategorii Człowiek działania i propozycje zachowań mają jeden cel – ochronę różnorodności biologicznej.

Proekologiczne działania małej firmy

Jakie działania proekologiczne może wykonywać firma dla ludzi? Sprawdzi to Eko-tropiciel, który odwiedzi jedną z małych regionalnych firm, zajmującą się produkcją ekologicznych opakowań. Czy skupienie się na rozwiązaniach ekologicznych wpływa na rentowność prowadzonej działalności? Czy klienci identyfikują się z produktami, których wytworzenie nie działa negatywnie na przyrodę? Odpowiedzi na te i inne pytania znajdują się w felietonie.

W Kuchni dzisiaj stawiamy na prostotę. Każdy z nas zna majonez. Jest to jeden z tych produktów, którego nie brakuje w większości naszych lodówek. Jednak czy każdy z nas zastanowił się, jak się go robi? Okazuje się, że jego przygotowanie zajmuje kilka minut i jest bardzo proste. Taki własnoręcznie przyrządzony majonez oprócz walorów smakowych jest również znacznie zdrowszy. Zamiast sięgać po ten produkt na półkę sklepową, warto poświęcić chwilę i przygotować go samemu.



Człowiek

Człowiek

Człowiek jest integralną częścią świata przyrody. Przez tysiące lat jego działania nieodwracalnie zmieniły krajobraz oraz zaburzyły równowagę w świecie natury. To od nas zależy, w jakim otoczeniu przyjdzie nam żyć dalej. Coraz większa świadomość ekologiczna daje nadzieję, że uda się zatrzymać postępującą degradację środowiska naturalnego. Ważne jest, aby żyć w symbiozie z naturą i móc dalej korzystać z jej bogactwa. Wszystko jest w naszych rękach, a przedstawione w filmach z kategorii Człowiek działania i propozycje zachowań mają jeden cel – ochronę różnorodności biologicznej.

Proekologiczne działania gminy

Problem zanieczyszczenia powietrza to jedno z głównych wyzwań, z którym musimy się mierzyć w walce o ochronę środowiska. Jednym z rozwiązań jest poruszanie się ekologicznymi środkami transportu. Takim bez wątpienia jest rower. Jazda na nim ma również zbawienny wpływ na naszą kondycję. O innych zaletach

wyboru ekologicznych środków lokomocji opowie Eko-tropiciel oraz jego rozmówcy.

Smoothie to w ostatnim czasie bardzo popularna propozycja kulinarna. Koktajl sporządzony z odpowiednich składników może być prawdziwą bombą witaminową. To od nas zależy jaki smak, kolor czy właściwości będzie miał napój. Wystarczy wybrać ulubione składniki i zmiksować. Niezwykle proste i bardzo zdrowe. Idealne rozwiązanie po wysiłku fizycznym, np. po jeździe na rowerze.