

LXXXVI LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE W WARSZAWIE

ŚWIAT WG ZOŚKI

ROK SZKOLNY 2025/2026 NR 4 (77)

CZERWIEC 2026

Witajcie drodzy Zośkowicze!

Podczas, gdy ciepło już puka do naszych okien, dni stały się już bardzo długie, a świat bardzo zachęca do wyjścia na dwór, ja zapraszam Was na już (prawdopodobnie) ostatni w tym roku szkolnym numer Świata wg Zośki!!!

W tym miesiącu czeka na Was wiele ważnych informacji jak i chwile z literaturą. Między innymi przyjrzymy się problemowi zanieczyszczenia Morza Bałtyckiego, który dotyczy nas bardziej niż zdajemy sobie z tego sprawę. Co zanieczyszcza wody Bałtyku? Jakie niesie to ze sobą zagrożenia? Dowiedziecie się tego, gdy przeczytacie ten uświadamiający artykuł.

Można się będzie także dowiedzieć jak zapobiegać zanieczyszczeniom najbliższego nam morza, co nie jest takie trudne jak mogłoby się wydawać i wymaga wdrożenia tylko kilku prostych zasad. Jednakże wrażliwość na problemy Bałtyku nie jest jedynym rodzajem wrażliwości, na który powinniśmy zwrócić uwagę. Znacznie bliższa (i równie ważna) jest wrażliwość wobec drugiego człowieka. Z tego tekstu dowiedziecie się, że można inaczej spojrzeć na niemiłych ludzi i odnaleźć dla nich empatię, a także zaferować im wsparcie. Naprawdę polecam przeczytać ten artykuł, ponieważ jest bardzo interesujący i świetnie napisany.

Przed wyjazdem wakacyjnym warto zapoznać się z poradnikiem o zdrowiu w podróży. Znajdziecie tam wiele cennych wskazówek no co uważać i jak zabezpieczyć się przed zagrożeniami, zwłaszcza w innych krajach.

Jak zwykle czeka na Was także recenzja - tym razem filmu romantycznego The Notebook oraz chwila z poruszającą poezją. A na koniec zaserwujemy wam przepis na przepyszne słoneczne smoothie owocowe, idealne na poranki (i nie tylko) nadchodzącego już bardzo szybko lata.

Życzę miłej lektury i ekspresowego nadejścia wakacji!

Iga Grala



<https://cdn.zielony.onet.pl/1/GmOk9lQaHR0cDovL29jZG4uZUxvW1h1Z2VzL3B1bHNjbnVtRlRlR01EQV8vMzI0MGEKZTRlMzU1Y500MWNkLWlwODURlMkZlMjUyYmNmWmFmpwZWRkXmNCRWNB0zeAAKhMAehMQQ>

GAZETKA LXXXVI LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO IM. BATALIONU „ZOŚKA” W WARSZAWIE

Zespół redakcyjny: Wiktoria Król 1a, Tosia Ogłóza 1a, Iga Grala 2a, Amelia Marzec 2a, Andriana Tsiukalo 2a, Zuzanna Walicka 2a, Hanna Stanisławska 3c, Wanessa Michalska, 3c

Skład: Klaudia Budzik 3d

Opiekunowie ze strony grona
pedagogicznego: mgr Urszula Karolewska,
mgr Karolina Ciurzyńska,
mgr Anna Szymczak.

Znajdziecie nas również w zakładce
„Gazetka szkolna” na stronie naszej szkoły
www.zoska.waw.pl

SPIS TREŚCI:

STR. 2 **Morze Bałtyckie. Co możemy zrobić by zmniejszyć zanieczyszczenie Morza Bałtyckiego?**

STR. 6 **Zdrowie w podróży—poradnik.**

STR. 7 **Wrażliwość wobec człowieka.**

STR. 8 **Recenzja „The notebook”**

Poezja

STR. 9 **„Myślę” oraz „Proszę powiedzieć”**

STR. 10 **Letni przepis.**

MORZE BAŁTYCKIE

Bałtyk jako zlew Europy - dlaczego nasze morze jest jednym z najbardziej zanieczyszczonych na świecie?

Dla większości z nas **Morze Bałtyckie** to po prostu wakacje. Zapach gofrów, plaża i odpoczynek. To miejsce, do którego wracamy co roku, żeby zrelaksować się i na chwilę zapomnieć o codziennych sprawach. Raczej nikt, lepiąc zamek z piasku albo leżąc na kocu, nie zastanawia się nad tym, co tak naprawdę kryje się pod powierzchnią wody.

A prawda jest taka, że mimo iż Bałtyk jest dla nas ważny i lubiany, nie traktujemy go zbyt dobrze. Coraz częściej można usłyszeć w mediach określenie „zlew Europy”. Brzmi to trochę jak żart albo przesada, ale niestety bardzo dobrze oddaje rzeczywistość. Do Bałtyku trafiają zanieczyszczenia z ogromnej części kontynentu, a samo morze nie potrafi się ich szybko pozbyć.



Efekt jest taki, że Bałtyk stał się jednym z najbardziej zanieczyszczonych mórz na świecie. W tej pracy spróbuję wyjaśnić, jak doszło do tego, że nasze ulubione miejsce letniego wypoczynku zamieniło się w poważny problem ekologiczny i dlaczego ten temat dotyczy tak naprawdę każdego z nas.

Położenie Bałtyku i jego specyfika

Morze Bałtyckie, nazywane w skrócie Bałtykiem, jest morzem śródładowym położonym w północnej Europie, na szelfie kontynentalnym. Nie jest to więc otwarty akwen, tylko morze w dużej mierze zamknięte, co ma ogromne znaczenie dla jego stanu ekologicznego.

Bałtyk łączy się z Morzem Północnym przez Cieśniny Duńskie, takie jak Mały Bełt, Wielki Bełt i Sund, a dalej także przez Kattegat, Skagerrak oraz Limfjord. Są to wąskie i dość płytkie przejścia, przez które woda wymienia się bardzo wolno.

W praktyce oznacza to, że wszelkie zanieczyszczenia, które trafią do Bałtyku nie są szybko odprowadzane dalej do oceanu. Zamiast tego pozostają w morzu przez długie lata, a czasem nawet przez kilkadziesiąt. Każde kolejne zanieczyszczenie tylko pogarsza sytuację, ponieważ Bałtyk nie ma naturalnych warunków do skutecznego samooczyszczania. Dodatkowo jest to morze stosunkowo płytkie i chłodne, co sprawia, że procesy rozkładu szkodliwych substancji zachodzą wolniej niż w cieplejszych i głębszych morzach.



Bałtyk jako „zlew Europy” oraz zanieczyszczenia lądowe

Określenie „zlew Europy” w odniesieniu do Morza Bałtyckiego bardzo trafnie opisuje jego obecną sytuację. Chodzi o to, że Bałtyk jest miejscem, do którego spływają wody z ogromnego obszaru kontynentu europejskiego, a razem z nimi różnego rodzaju zanieczyszczenia.

Najważniejszą rolę w tym procesie odgrywają rzeki. To one transportują do morza wodę wraz z rozpuszczonymi w niej zanieczyszczeniami. Przepływają przez miasta, wsie, tereny przemysłowe i rolnicze, zbierając po drodze ścieki komunalne, nawozy sztuczne oraz różne substancje chemiczne.

Największe rzeki dostarczające wodę do Morza Bałtyckiego to Wisła, Odra, Newa, Niemen, Dźwina, Kemi.

Zanieczyszczenia lądowe

Jednym z głównych źródeł zanieczyszczeń jest przemysł. Do Bałtyku trafiają metale ciężkie: rtęć, ołów, kadm oraz trwałe związki chemiczne, np. PCB i dioksyny. Te substancje dostają się do morza przez rzeki, ścieki i zanieczyszczone powietrze, a następnie gromadzą się w organizmach morskich, stanowiąc zagrożenie dla ptaków i ssaków.

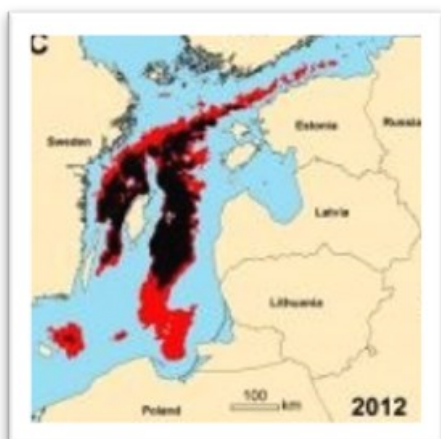
Duży wpływ ma także gospodarka komunalna. Częściowo oczyszczone ścieki zawierają azot i fosfor, resztki leków, detergenty oraz mikroplastik. Zanieczyszczenia te spływają do rzek i dalej do Bałtyku, powodując eutrofizację i pogorszenie jakości wody.

Rolnictwo dostarcza do morza znaczne ilości biogenów z nawozów i hodowli zwierząt. Prowadzi to do zakwitów sinic, zmniejszenia przejrzystości wody i niedoboru tlenu przy dnie.

Na stan Bałtyku wpływa również transport lądowy. Emisje spalin oraz mikroplastik z opon trafiają do morza wraz z opadami atmosferycznymi, zwiększając poziom zanieczyszczeń.

Skutkiem tego wszystkiego jest pogarszający się stan środowiska Bałtyku. Nadmiar substancji odżywczych prowadzi do eutrofizacji, czyli przeżyźnienia wód. A to z kolei powoduje powstawanie glonów i sinic, które uniemożliwiają kąpiel w morzu. Kiedy te mikroorganizmy pojawiają się masowo, zaczynają dominować w ekosystemie, wypierają inne gatunki, blokują światło i zagrażają zdrowiu człowieka.

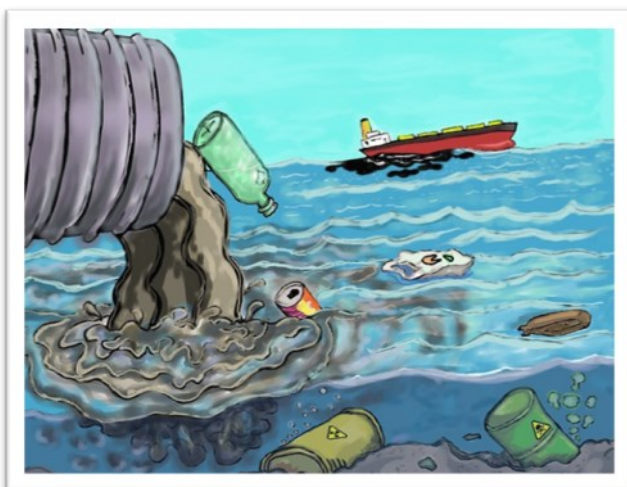
Najbardziej przerażającym skutkiem postępującej eutrofizacji są tak zwane strefy martwe, które stają się podwodnymi pustyniami całkowicie pozbawionymi życia. Do ich powstania zachodzi po obumarciu glonów i sinic, które opadają na dno, gdzie w trakcie ich rozkładu zużywany jest tlen, co powoduje powstawanie stref beztlenowych.



Wpływ transportu morskiego i turystyki

Transport morski odgrywa ogromną rolę w zanieczyszczaniu Morza Bałtyckiego. Bałtyk jest jednym z najbardziej ruchliwych mórz na świecie, ponieważ leży na ważnych szlakach handlowych i łączy wiele portów Europy Północnej

Statki są ogromnym źródłem zanieczyszczeń. Wydzielają tlenki azotu i siarki, dwutlenek węgla oraz zanieczyszczenia do wód, takie jak ścieki, resztki ładunków czy mikrozanieczyszczenia z farb antyporostowych. Transport morski przyczynia się również do roznoszenia wielu gatunków obcych (w latach 2016-2021 do Bałtyku pojawiło się aż 13 nowych gatunków). Jednak warto zwrócić uwagę na hałas podwodny zakłócający komunikację między organizmami wodnymi.



Porty i miasta

Duże porty i nadmorskie miasta również mają ogromny wpływ na stan Bałtyku. Skupiska ludności generują ogromne ilości ścieków bytowych, które nawet po oczyszczeniu zawierają resztki detergentów, leków, mikroplastik (powstaje z rozpadu większych plastikowych odpadów, kosmetyków, ubrań syntetycznych lub opon samochodowych) oraz substancje chemiczne używane w gospodarstwach domowych.

Choć nowoczesne oczyszczalnie ścieków znacznie poprawiły sytuację w porównaniu z przeszłością, to nadal nie są w stanie usunąć wszystkich zanieczyszczeń, które przenikają do organizmów morskich i mogą kumulować się w łańcuchu pokarmowym.

Skutki społeczne i gospodarcze

Określenie Bałtyku jako „zlewu Europy” pokazuje, że problem zanieczyszczeń dotyczy nie tylko przyrody, ale również ludzi i gospodarki. Zły stan morza oznacza mniejsze połowy ryb, straty w turystyce oraz zagrożenie dla zdrowia człowieka. Co więcej, skutki zanieczyszczeń pojawiają się stopniowo, dlatego często są niezauważalne.

Bałtyk jest morzem wspólnym dla wielu krajów, więc każde działanie ma znaczenie. Skuteczna ochrona wymaga współpracy państw, stosowania nowych rozwiązań oraz bardziej odpowiedzialnych postaw wobec środowiska.

Wanessa Michalska

https://pl.wikivoyage.org/wiki/Morze_Ba%C5%82tyckie
<https://zpe.gov.pl/a/przezyciajD11oMincSx>
<https://polandinsight.com/despite-policy-improvements-the-baltic-sea-ecosystem-is-not-improving-77209/>
<https://www.twojapogoda.pl/wiadomosc/2025-09-24/satelita-wykryl-cos-dziwnego-na-baltyku-eksperci-bija-na-alarm/>
<https://zpe.gov.pl/a/srodowisko-przyrodnicze-morza-baltyckiego/DjuclNIED>
<https://muszelnianicehorze.pl/jakie-rzeki-wplywaja-do-morza-baltyckiego-i-ich-wplyw-na-ekosystem>
<https://fundacjamarce.pl/eutrofikacja-i-martwe-strefy/>
<https://ug.edu.pl/news/pl/1135/prawda-o-eutrofikacji-baltyku-wspolne-stanowisko-mir-ug-i-pau>
<https://naszbaityk.pl/zanieczyszczenia/>
<https://www.iStockphoto.com.pl/wektor/sylwetka-mapa-morza-ba%C5%82tyckiego-w-europie-p%C3%B3%C5%82nocnej-gml167747575-32215333>
<https://static.zpe.gov.pl/portal/fres-minimized/RA5CeSzf6FrTh/17128401052YV3f69xZqNvHutMfEucJD7xAjkPqItN.png>
<https://www.wwf.pl/sites/default/files/2017-07/Szczeg%C3%B3lne%20przyk%C5%82ady%20oddzia%C5%82ywania%20eutrofikacji%20w%20przyczynie%20strefie%20Ba%C5%82tyku%20K.Sk%C3%B3.pdf>

CO MOŻE ZROBIĆ KAŻDY Z NAS, CZYLI JAK ZMNIJSZYĆ ZANIECZYSZCZENIE BAŁTYKU?

Ograniczenie plastiku

- * Używaj toreb materiałowych zamiast foliowych (te najczęściej trafiają do morza).
- * Unikaj produktów „na raz”: słomki, sztućce, talerzyki.
- * Segreguj odpady – źle wyrzucony plastik łatwo trafia do rzek, a potem do Bałtyku.



Kosmetyki i chemia domowa

- * Nie wylewaj do zlewu: oleju po smażeniu, farb, leków, rozpuszczalników.
- * Sprawdzaj skład kosmetyków – unikaj mikroplastiku.
- * Wybieraj ekologiczne detergenty – mniej toksyn w ściekach.

Oszczędzanie wody

- * Bierz krótszy prysznic = mniej ścieków.
- * Rób pranie oraz używaj zmywarke, gdy są pełne.
- * Naprawiaj ciekące krany.

Świadome jedzenie

- * Wybieraj ryby z legalnych i zrównoważonych połowów.
- * Unikaj gatunków przeławianych np. dorsz bałtycki.



Zachowanie nad morzem

- * Zbieraj śmieci po sobie, nie zostawiaj ich na plaży.
- * Nie niszcź roślinności wydmowej – wydmy chronią morze przed erozją.

Rolnictwo i ogrody

- * Nawoź rośliny tyle, ile potrzebują.
- * Zbieraj deszczówkę – wykorzystuj ją do podlewania.
- * Kompostuj glebę, poprawisz jej strukturę.



Hanna Stanisławska

ZDROWIE W PODRÓŻY

Rosnąca popularność turystyki egzotycznej do Azji, Afryki, Ameryki Południowej zwiększa ekspozycję podróżnych na patogeny tropikalne. Ryzyko zachorowania zależy od poziomu endemiczności regionu, stanu zdrowia turysty, czasu trwania wyjazdu oraz planowanych aktywności np. sporty ekstremalne.

Głównym celem dynamicznie rozwijającej się medycyny podróży jest wdrażanie działań profilaktyczno-leczniczych, które zapobiegają zachorowaniom w uciążliwych warunkach klimatyczno-sanitarnych.

PRZYGOTOWANIA DO WYJAZDU

Przed podróżą do strefy tropikalnej kluczowa jest profesjonalna ocena stanu zdrowia. Należy unikać porad na forach internetowych i skorzystać z rzetelnych źródeł:

Porada lekarska: Wizyta u lekarza medycyny podróży i tropikalnej gwarantuje poradę opartą na wiedzy i praktyce. Biura podróży są prawnie zobowiązane do informowania o zagrożeniach (art. 13 Ustawy o usługach turystycznych), jednak w praktyce podróżni często muszą zadbać o to sami.

Szczepienia ochronne: Należy je wykonać na 4–6 tygodni przed wyjazdem. Warto sprawdzić kalendarz szczepień i przyjąć dawki przypominające.

Chemioprofilaktyka przeciwmalaryczna: W rejonach endemicznych niezbędna jest konsultacja lekarska w celu doboru odpowiednich leków antymalarycznych.

Apteczka podróżna: Powinna być dostosowana indywidualnie. Warto zapisać międzynarodowe nazwy przyjmowanych leków.

Ubezpieczenie: Poza krajami UE, gdzie działa karta EKUZ, leczenie za granicą jest bardzo kosztowne. Należy wybrać polisę rozszerzoną o choroby tropikalne, sporty ekstremalne, koszty ratownictwa oraz transportu medycznego.

PROFILAKTYKA ZDROWOTNA W PODRÓŻY

W rejonach o niskich standardach sanitarnych należy bezwzględnie przestrzegać pięciu kardynalnych zasad:

Ochrona przed owadami: Stosowanie repelentów, moskitier, odzieży z długimi rękawami i nogawkami, klimatyzacji oraz siatek w oknach. Unikanie przebywania na zewnątrz od zmierzchu do świtu.

Ostrożność wobec zwierząt: Całkowity zakaz dotykania i karmienia zwierząt domowych i dzikich. W razie pogryzienia – natychmiastowe przemycie rany wodą z mydłem i kontakt z lekarzem – profilaktyka wścieklizny.

Higiena wody i żywności: Mycie rąk przed jedzeniem lub dezynfekcja, picie wyłącznie wody butelkowanej/przegotowanej, unikanie lodu niewiadomego pochodzenia, jedzenia od ulicznych sprzedawców oraz niepasteryzowanego nabiału. Mycie zębów wodą bezpieczną.

Bezpieczeństwo na drodze (główna przyczyna obrażeń): Abstynencja przed jazdą, zapinanie pasów, kaski na rowerze/motocyklu, unikanie przepełnionych pojazdów i jazdy po zmierzchu.

Inne zagrożenia: Aklimatyzacja w górach, kremy z filtrem UV. Unikanie tatuaży, piercingu i niesterylnych igieł – niesie zagrożenie zakażeniem wirusami HIV, HBV, HCV. Zakaz chodzenia boso po ziemi, ze względu na pasożyty. Dbałość o higienę miejsc podatnych na grzybicę.

Opracowanie: Anna Szymczak (na podstawie medycynatropikalna.pl)

WRAŻLIWOŚĆ WOBEC CZŁOWIEKA

Ludzie często nie dostrzegają człowieka w człowieku. Zatrzymują się na pierwszej warstwie – na słowie rzuconym w pośpiechu, na spojrzeniu bez uśmiechu, na tonie, który zabrzmiał zbyt ostro. Nie zagląдают głębiej. A czasem nawet nie chcą.

Czy można być aż tak ślepy, by nie zobaczyć w drugiej osobie zmęczenia, stresu i presji, które dźwiga? Można. I dzieje się to częściej, niż chcielibyśmy przyznać. Zamiast zatrzymać się na chwilę i spróbować zrozumieć, łatwiej jest ocenić.

Był dziś dla mnie niemiły? W porządku, ja też będę.

Zamiast: Był dziś dla mnie niemiły... może ma trudny dzień? Ja wybiorę uprzejmość.

Boże, ale on się denerwuje. Przesada.

Zamiast: Widzę, że jest wyczerpany. Może potrzebuje wsparcia, a nie kolejnego osądu.

To takie ludzkie – reagować impulsem. Tak rzadko wybieramy uważność.

Są jednak ludzie, którzy widzą o wiele więcej. Tacy, którzy nie zatrzymują się na pierwszym wrażeniu. Dostrzegają drżenie w głosie, napięcie w ramionach, ciszę, która mówi więcej niż tysiąc słów. Potrafią wyczuć, że pod złością kryje się bezradność, pod oschłością – zmęczenie, a pod dystansem – lęk przed zranieniem.

To osoby o wysokiej wrażliwości. Nie oceniają odruchowo. Najpierw czują. Analizują. Szukają przyczyny, nie winy. Zadają sobie pytanie: Co mogło się wydarzyć?, zamiast: Co jest z nim nie tak? Ich empatia nie jest naiwnością – to uważność i dojrzałość emocjonalna.

Widzą więcej, bo patrzą sercem i rozumem jednocześnie. Rozumieją, że każdy niesie coś, czego nie widać na zewnątrz. I choć ta wrażliwość bywa dla nich ogromnym ciężarem, to właśnie ona sprawia, że potrafią dać drugiemu człowiekowi coś bezcennego – poczucie bycia naprawdę zauważonym i zrozumianym.

Tosia Ogłóza



„THE NOTEBOOK”

„The Notebook” to niezwykle wzruszający film romantyczny w reżyserii Nicka Casavetesa. Opowiada historię wielkiej miłości Allie i Noaha, w których wcielają się Ryan Gosling oraz Rachel McAdams.

Bohaterowie pochodzą z zupełnie różnych środowisk. Allie jest dobrze wychowaną dziewczyną z zamożnej rodziny, natomiast Noah to skromny chłopak z małego miasteczka. Mimo wielu różnic zakochują się w sobie, jednak ich relacja musi zmierzyć się z licznymi przeciwnościami losu. Film powstał na podstawie powieści Nicholasa Sparksa i pokazuje, jak silne i trwałe potrafi być prawdziwe uczucie.

Produkcja wyróżnia się nie tylko poruszającą historią, ale także pięknymi zdjęciami i wyjątkowym klimatem. To film pełen emocji, który potrafi zarówno wzruszyć, jak i skłonić do refleksji.

Naszym zdaniem „The Notebook” to bardzo wartościowy film, szczególnie dla osób lubiących romantyczne i głębokie historie. Choć momentami może wydawać się przewidywalny, jego siła tkwi w szczerości i autentyczności przedstawionych uczuć.

Film zdobył ogromną popularność na całym świecie i do dziś jest uznawany za jeden z najbardziej znanych filmów romantycznych. Szczególną uwagę zwraca chemia między głównymi bohaterami, dzięki której historia wydaje się bardzo autentyczna. „The Notebook” pokazuje, że prawdziwa miłość potrafi przetrwać nawet najtrudniejsze próby i upływ czasu. To wzruszająca opowieść, która na długo pozostaje w pamięci widza.

Andriana Tsiukalo,
Zuzanna Walicka



Myślę

Pytasz o nasze myśli, odczucia,
Co zaskoczyło, co można zmienić?
Czuję wewnątrz mieszane uczucia,
Lecz czy powinnam się nimi dzielić?

Patrzę, słucham, o czym inni mówią,
Nagle jakoś cicho mija chwila,
W głowie różne refleksje szumią,
Budzi się jakaś potrzeba dziwna.

Aby powiedzieć na głos, co ciąży,
Co przerażało, co było trudne,
Puls przyspieszony i oddech drżący,
Czuję na sobie spojrzenie czujne.

Zaczynam mówić, unikam wzroku,
Słowa płyną, wraz z nimi pełno
Emocji dotrzymujących kroku.
Głos mi się łamie i twarze bledną.

Lecz gdy zerkam na ciebie, widzę coś,
I to coś sprawia, że jakoś tak lżej.
Bo może w końcu wysłuchał mnie ktoś,
Kto jeszcze nie widział ze strony tej?

A teraz wciąż myślę i myślę sobie,
Może to za dużo albo zbyt mało?
Tak krążą wszystkie myśli w mej głowie,
Lecz chyba mogłabym rzec więcej tobie.

Proszę powiedz

Proszę powiedz mi, jak to robisz,
Że nie próbujesz udowodnić,
I wiesz, że jesteś tego warta,
Bo ja też bardzo bym tak chciała.

Proszę powiedz mi, jak to robisz,
Że tak obsesyjnie nie gonisz
Za czymś, co już i tak jest twoje,
Podczas gdy ja bardzo się boję.

Proszę powiedz, jak to możliwe,
Że nie zjadają cię ambicje,
By być lepsza, zauważona,
Ja jestem tym tak zaślepiąona.

Proszę powiedz, skąd masz tę łatwość,
Że nie zatruwa serca zazdrość,
I jak mieć myśli tak rozważne,
Gdy wewnątrz czuję rozdarcie moralne.

I zastanawiam się, jak mogłam sądzić,
Że mam prawo ponad ciebie się wznosić,
Jak mogłam porównywać i oceniać,
Jak mogłam tej głupoty nie dostrzegać?

~Vikney

SŁONECZNE SMOOTHIE

Masz ochotę na coś odżywczego i szybkiego? Nie masz ochoty na jedzenie śniadania? Zostawiam wam tutaj przepis na szybkie i pyszne smoothie owocowe.

Składniki: 1 porcja

- ♥ 1 dojrzały banan
- ♥ 4 duże truskawki
- ♥ garść borówek
- ♥ skyr naturalny/jogurt grecki
- ♥ miód
- ♥ kilka kostek lodu

Sposób przygotowania:

Przygotuj sobie miskę lub naczynie, w którym będziesz blendować wszystko razem. Na początku wrzuc wszystkie owoce do naczynia, pamiętaj, aby pokroić truskawki i ewentualnie banana, żeby dało się to dobrze zblendować.

Kiedy wrzucisz owoce, wlej jogurt lub skyr, miód i ewentualnie wrzuc kostki lodu. Jeżeli masz możliwość, możesz użyć skruszonego lodu, aby łatwiej się blendował. Zblenduj wszystko do gładkiej masy. Możesz podawać z kostkami lodu oraz miodem.

Amelia Marzec



<https://mamayito.pl/blog/wp-content/uploads/2024/05/Najpyszniejsze-smoothie-z-borowkami-przepisy-i-wskazowki-1080.jpeg>