

Górnych *eko- logiczne smaki* Łużyc

Regionalne Centrum
Edukacji Ekologicznej



Górne Łużyce – przyprawione tajemnicą, nasycone czasem.

Inicjatorki projektu:

Marta Żak-Jankowska,
Malwina Niczyporuk

Skład, zdjęcia,

opracowanie graficzne:

PontonStudio (wykonano pro bono)
www.pontonstudio.com

Redakcja i korekta:

Ziemia Lubańska

Wydruk:

Duma Print

Rok i miejsce wydania:

2025 r., Lubań

PODZIĘKOWANIA

Serdeczne słowa uznania kierujemy do:

Anety Rowińskiej

za opracowanie merytoryczne oraz konsultacje projektu w zakresie historii regionu i zwyczajów Serbołużyczan,

Agnieszki Wierzbickiej

za opracowanie merytoryczne w zakresie historii i tradycji kulinarnej oraz przyrody Górnych Łużyc,

Tamary Wadas

za kompilację informacji oraz tłumaczenie materiałów ze źródeł niemieckojęzycznych,

Darii Wartalskiej

za udostępnienie zdjęć z projektu “Parlament wiejski”,

Łukasza Tekieli

oraz Muzeum Regionalnego w Lubaniu
za udostępnienie materiałów źródłowych.

Ilustracja okładkowa jest autorstwa Juliana Kownackiego .

Projekt powstał przy udziale:



**Miejska i Powiatowa
Biblioteka Publiczna
w Lubaniu**
Oddział Regionalne Centrum
Edukacji Ekologicznej

**Projekt finansowany ze środków
Starostwa Powiatowego w Lubaniu**



**POWIAT
LUBAŃSKI**

www.powiatluban.pl

**Pod patronatem
Gminy Miejskiej Lubań**



*Górne Łużyce to miejsce,
gdzie historia ma swój
smak, a codzienność
przyprawiona jest tradycją.*

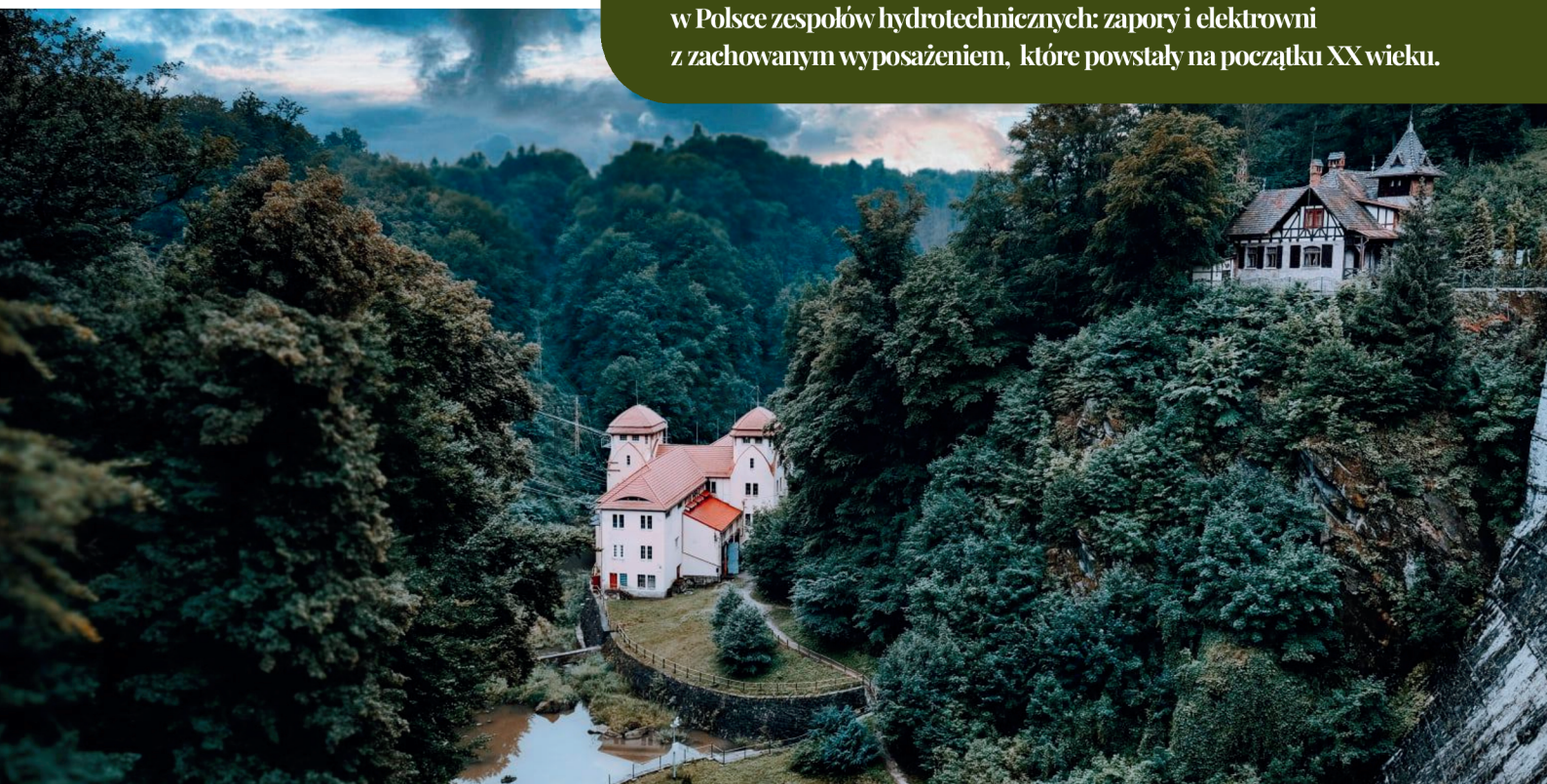
*O Górnych Łużycach wiemy zwykle
niewiele – że gdzieś tu, na trójstyku
granic, żyli ludzie, którzy – podobnie
jak nasi dziadkowie, przesiedleńcy zza
Buga – przybyli z daleka. Mieli barwne
tradycje i trudne dzieje. Ale czy umiemy
odtworzyć kształt tej krainy, początki
historii Serbołużyczan, ich
przynależność? To bardziej Serbowie,
Słowianie czy Germanie? Ich obyczaje
bywają zaskakująco bliskie naszym,
a jednocześnie potrafią zadziwiać
i bawić – jak „wesele sroki” czy inne
obrzędy, w których codzienność
miesza się z baśnią.*

*Marta Żak-Jankowska
Małwina Niczyporuk*

O PROJEKCIE

Lubań – ważne miasto tego regionu – od wieków pozostaje miejscem spotkań kultur, tradycji i opowieści. Niniejsza publikacja jest próbą ocalenia od zapomnienia górnołużyckiego dziedzictwa kulinarnego i przekazania go w nowej, twórczej formie. Łączy opowieści o historii, przyrodzie i kulinarnych zwyczajach Górnych Łużyc z wyjątkowymi przepisami stworzonymi przez dzieci ze szkół powiatu lubańskiego. Młodzi autorzy, w ramach konkursu organizowanego przez Regionalne Centrum Edukacji Ekologicznej w Lubaniu, nie tylko komponowali potrawy inspirowane kuchnią łużycką, lecz także projektowali artystyczne okładki tej eko-łużyckiej publikacji. To hołd dla tradycji, ale i dowód, że smaki regionu mogą być pomostem między przeszłością a przyszłością – łącząc ludzi przy wspólnym stole.

Jezioro Leśnianańskie powstało w wyniku budowy jednego z najstarszych w Polsce zespołów hydrotechnicznych: zapory i elektrowni z zachowanym wyposażeniem, które powstały na początku XX wieku.



Nazwa Łużyc pochodzi z języka serbołużyckiego. Słowo “luza” oznacza bagno. Łużyce tłumaczy się jako Kraina Bagien.

W czasie tzw. wędrówki ludów, między V a VIII wiekiem tereny te zasiedlili słowiańscy Serbowie, tworząc państwa plemienne. Najprawdopodobniej przybyli tu z Półwyspu Bałkańskiego. Ich potomkowie nazwani zostali Serbołużyczanami.

HISTORIA REGIONU

Wyobraź sobie krainę leżącą na pograniczu Niemiec i Polski, a dokładniej Saksonii i Dolnego Śląska. Od zachodu zamyka ją rzeka Pulsnitz (Połtnica), a od wschodu Kwisa. Na północy opiera się o Dolinę Haweli, a na południowym horyzoncie widać Rudawy, Góry Łużyckie i Izery. Nisko zaś, w dolinach ciągną się bory i bagna. To Górne Łużyce (Milsko) – 7200 km² ziemi, którą dawniej trudno było przebyć.

W X wieku ziemie Serbołużyczan, zostają podbite przez margrabiów i królów niemieckich.

Potem, przez wieki Łużyce przechodzą burzliwe dzieje. Zagarniają je władcy Polski, Czech, Saksonii, Prus, Niemiec.

W XI wieku podzielono je na Dolne (gł. m. Chociebuż) i Górne(gł. miasto Budziszyn).

Dzisiejsza polska część, zwana Łużycami Wschodnimi obejmuje powiaty – lubański, zgorzelecki i żagański.

Nasze miasto Lubań leży zarówno na Górnych Łużycach, jak i Dolnym Śląsku, a rzeką graniczną jest Kwisa.

Dziś w saksońskiej części nadal można usłyszeć język górnołużycki (z wpływami czeskimi) i dolnołużycki (z wpływami niemieckimi), zobaczyć tradycyjne stroje i zwyczaje – kolorowe echo przeszłości tej pogranicznej krainy.



Dom przysłupowy, charakterystyczny dla regionu, to drewniany budynek z parterem o konstrukcji zrębowej i piętrem wypełnionym gliną w układzie ryglowo-szachulcowym, w którym górne kondygnacje spoczywają na zewnętrznych drewnianych „przysłupach”.

Na zdjęciu: Piotr Zujewski z agroturystyki “Izerski Dom” w Grabiszycach Średnich. Renowacja budynku została nagrodzona przez Fundację OPENHEIM.

*Tradycje i obrzędy Łużyczan
były i są nadal związane
z kultem sił przyrody
i funkcjonowaniem rodziny,
ze zmianami pór roku,
świętymi miejscami
i bóstwami słowiańskich
przodków, które wymieszały
się z tradycjami
i obrzędami chrześcijańskimi.*

Bardzo ważnym elementem związanym z obrzędami Łużyczan jest ich powiązanie z ucztami i jedzeniem specjalnych potraw, co do których mieli oni wielkie upodobanie.

Ciekawymi obyczajami, które nie zachowały się, było wysypywanie świętego miejsca – wielkiego trzęsawiska w okolicy Drezna, ziarnami pszenicy, owsa i żołądziami na dobrą lub złą wróżbę.

Innym zwyczajem było wystawianie zmarłym misek z kaszą, miodem, polewkami i podpłomykami zwanymi prażakami, wypiekanymi z mąki żytniej i wody.

Chronologia przynależności Górnych Łużyc:

1002–1031 – w granicach Królestwa Polski (Bolesław Chrobry, Mieszko II)

1031–1076 – pod władzą Marchii Miśnieńskiej

1076–1253 – zmienne władztwo i przynależność do Królestwa Czech

1253–1319 – w granicach Brandenburgii (Askańczycy)

1319–1346 – rządy księcia Henryka Jąworskiego i Jana Luksemburskiego

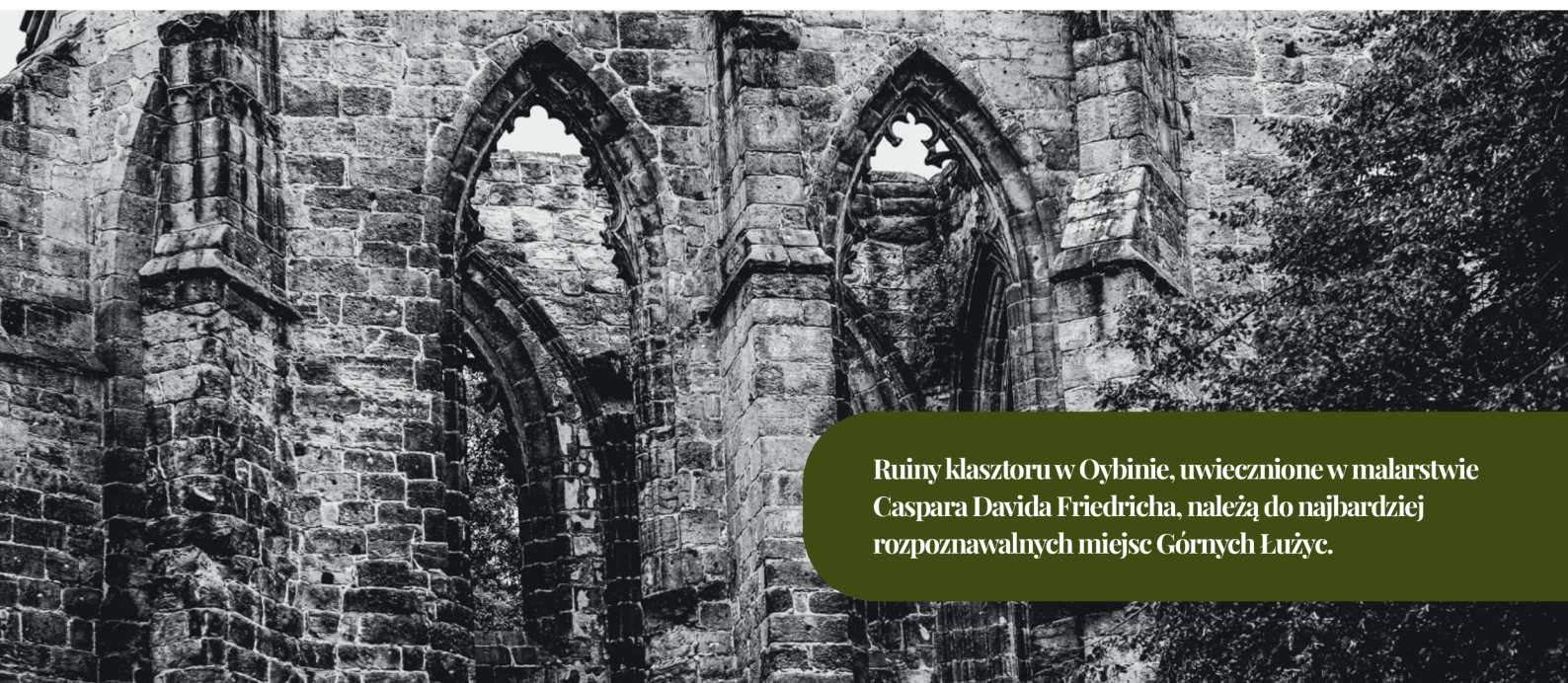
1346 – powstanie Związku 6 Miast, Kraj Związku 6 Miast

1346–1635 – w obrębie K. Czech (Luksemburgowie, Jagiellonowie), a później w Monarchii Habsburskiej

1635–1815 – pod panowaniem Saksonii

1815–1945 – większa część pod władzą Prus, w granicach Cesarstwa Niemieckiego (od 1871 r.), Republiki Weimarskiej (od 1918 r.), III Rzeszy (od 1933 r.)

po 1945 r. – w granicach NRD (od 1949 r.), zjednoczonych Niemiec (od 1990 r.) – land Saksonia i Polski tzw. Wschodnie Łużyce



Ruiny klasztoru w Oybinie, uwiecznione w malarstwie Caspara Davida Friedricha, należą do najbardziej rozpoznawalnych miejsc Górnych Łużyc.

*Główne ośrodki
Górnych Łużyc to
Budziszyn (Bautzen)
z zamkiem-muzeum
i stowarzyszeniami,
a także klasztor
w Marienthalu, gdzie
odbywają się festiwale
kultury. Ważnym
centrum jest też Görlitz
z Biblioteką Łużycką.*

GÓRNE ŁUŻYCE OBECNIE

Konstytucja Saksonii gwarantuje Łużyczanom ochronę języka (także w szkołach), kultury, tradycji i dziedzictwa narodowego. Mają oni prawo do obchodzenia świąt, używania podwójnych nazw miejscowości, zapisu imion i nazwisk w języku narodowym, rozwijania sztuki i pielęgnowania zwyczajów.

Posiadają własny hymn, barwy (żółtą i niebieską) oraz herb.

Po II wojnie światowej pochodzenie górnołużyckie deklarowało ok. 30 tys. osób, dziś jedynie ok. 8 tys., a młodsze pokolenia coraz rzadziej kultywują tradycje.

Fundacja Tohu and Bohu wraz z parafią ewangelicką w Dissen i Fundacją Współpracy Polsko-Niemieckiej zrealizowały projekt „Parlament wiejski”, w ramach którego uczestnicy poznawali kulturę górno- i dolnołużycką. Efektem współpracy były nowe elementy współczesnego stroju ludowego zaprezentowane podczas lokalnych dożynek.

Na zdjęciach: Daria Wartalska z Fundacji Tohu and Bohu wraz z uczestnikami projektu.



O GÓRNO ŁUŻYCKICH ZWYCZAJACH

Ptasie Wesele (15 lutego)
związane było z pierwszym
gniazdowaniem ptaków.
Dawniej inscenizowano
symboliczne gody zakończone
uczta, dziś dzieci wystawiają
przedstawienia i częstowane
są słodyczami.

Nowe Latko, majoowy obrzęd
zalotów polegał na tańcach
wokół wysokiego słupa
ozdobionego kolorowymi
wstążkami.



Wigilijny stół ozdabia
łużycka choinka – stożkowa
konstrukcja z patyczków,
jablek i gałązek świerku.

Rok na Łużycach od wieków wyznaczał rytm natury i świąt kościelnych. Wiele dawnych zwyczajów przetrwało do dziś, tworząc barwną mozaikę obrzędów.

Wielkanoc to czas odradzania się życia. Barwiono jajka, strojono domy, **organizowano parady i konne gonitwy**, a uczty odbywały się w odświętnych strojach ludowych.

Przesilenie letnie obchodzono jako **Noc Ognisk. Skoki przez płomień miały moc oczyszczającą**, a tańce, śpiewy i uczty przy miodzie i piwie trwały do świtu.

W Dzień Zaduszny na groby zanoszono jadło mogilne: polewki, kaszę, miód i prażaki.

Na Świętego Marcina do dziś organizowane są parady konne i zabawy, a stoły zdobią ciasta z owocami i orzechami.

W dni św. Barbary i Mikołaja dzieci obdarowywane są orzechami, jabłkami i pierniczkami.

Wigilia pozostaje postna: **jadano ziarna z makiem i miodem, zupę grzybową czy prażniki z maki żytniej.** Z czasem dołączyły do nich gęś z jabłkami, pierogi oraz świąteczne ciasta.

Szczególnie unikalny jest zwyczaj
„chodzenia Dzieciątka” – młoda
dziewczyna w białym stroju błogosławi
domy i zwierzęta.

O GÓRNO ŁUŻYCKIEJ KUCHNI

Kuchnia Górnych Łużyc wyróżnia się bogactwem przypraw, które nadają jej smak odmienny od kuchni czeskiej, niemieckiej i polskiej. Charakterystyczny jest też chleb, doprawiany mieszanką do kiszonych ogórków.

W kuchni Górnołużyckiej odnajduje się wpływy czeskie (Žittau - Żytawa), śląskie (rejon Żgorzelca) i łużyckie - Serbskie (Bautzen - Budziszyn).



Z okazji święta Ptasiego Wesela Serbołużycanie wypiekają bułeczki drożdżowe w kształcie sroki.

Poniżej: Teichelmauke

Na stołach Górnych Łużyc królują ryby – karpie, szczupaki, jesiotry i pstrągi – a obok nich nieodłączny dodatek: lokalne musztardy, różniące się w każdym zakątku regionu i stanowiące jego kulinarny znak rozpoznawczy.

W górach popularnością cieszą się „Grudki stawowe” (Teichelmauke) – purée ziemniaczane z wołowiną i kiszoną kapustą. Nazwa nie jest przypadkowa: w utłuczonych ziemniakach z majerankiem robi się dołek, wlewa bulion, a na talerzu powstaje „mały staw”, z którego przesiąka wywar, rozmiękczaając ziemniaki i nadając im pełnię smaku.

Drugą chlubą kuchni są „Stupperle” – perła Górnych Łużyc. To kluski z ziemniaków, mąki i kaszy manny, gotowane i podawane z okrasą ze słoniny lub boczku i cebuli. Tradycyjnie trafiają na stół obok żeberek albo kaszanki z kiszoną kapustą. W wersji słodkiej, polane masłem i posypane cukrem z cynamonem, przypominają nasze pierogi leniwe. W obu wariantach działają tak samo – sycą, rozgrzewają i sprawiają, że nikt nie wstaje od stołu głodny.

Łużycka kuchnia łączy prostotę z pomysłowością – jest dowodem na to, że nawet z kilku podstawowych składników można wyczarować smakowite, pamiętne dania.



EKOLOGIA OBSZARU

*Do najcenniejszych roślin
na Łużycach należą:
wawrzynek wilczelyko,
wrzosiec bagienny,
paprotniki, widłaki,
rosiczki, storczyki i wiele
innych cennych roślin.
Występuje duże bogactwo
mchów, porostów,
grzybów i roślin runa
leśnego z poziomkami
i borówkami na czele.
Świat zwierząt wzbogacił
się o gatunki, które
powróciły np. bóbr i wilk.*

Łużyce Górne to kraina niezwyklej różnorodności przyrodniczej, ukształtowanej przez podłoże geologiczne, klimat i działalność człowieka. Pierwotne lasy zniknęły wraz z rozwojem osadnictwa w średniowieczu, a XVIII- i XIX-wieczna „racjonalna” gospodarka leśna mocno zubożyła florę.

Dziś najcenniejsze są rzadkie zboczowe lasy klonowo-lipowe w dolinie Nysy Łużyckiej, kwaśne buczyny podgórskie, grądy i łęgi, a na najwyższym szczycie – Smreku – rozciągają się górnoreglowe świerczyny. Przyroda regionu to także łąki, murawy, zarośla, roślinność wodna i naskalna.

Świat zwierząt Łużyc jest równie bogaty – 15 gatunków płazów, 7 gadów, 26 ryb, ponad 170 ptaków i tysiące owadów oraz pajęczaków.

Ważną rolę odgrywają także stawy hodowlane, których tradycja sięga ponad 100 lat i które współtworzą lokalne bogactwo przyrodnicze.

Po lewej: ściśle chroniona orzesznica leszczynowa w trakcie hibernacji.

Poniżej: rosiczka okrąglolistna, również chroniona.



KONKURS PLASTYCZNY

Uczestnikami projektu były dzieci i młodzież z powiatu lubańskiego, które z twórczą energią podjęły się zadania zilustrowania przepisów kuchni regionalnej. Każda ilustracja stała się odrębną opowieścią, w której kulinaria spotykają się z przyrodą, a codzienne składniki nabierają symbolicznego wymiaru.

Efektem pracy uczestników jest niepowtarzalny zbiór ilustracji, które łączą w sobie dziecięcą szczerść, artystyczną fantazję i autentyczną miłość do miejsca, w którym dorastają.

Laureaci konkursu „Zostań ilustratorem książki kucharskiej – ekologiczne smaki Górnych Łużyc”. W konkursie udział wzięło 25 autorów prac plastycznych – zarówno uczestnicy indywidualni, jak i uczniowie szkół: Szkoła Podstawowa nr 3 w Olszynie, Szkoła Podstawowa w Zarębie, Szkoła Podstawowa w Siekierczynie, Szkoła Podstawowa nr 1 w Lubaniu.

Komisja konkursowa przyznała nagrody główne oraz wyróżnienia w trzech kategoriach wiekowych.

I Kategoria – Szkoły Podstawowe, klasy I–III

I miejsce: Pola Zielkowska – Szkoła Podstawowa nr 3 w Olszynie

II miejsce: Marianna Korczyńska – Szkoła Podstawowa nr 3 w Olszynie

III miejsce: Zofia Tekieła – Szkoła Podstawowa nr 3 w Olszynie

Wyróżnienie:

- Iga Grzybowska – Szkoła Podstawowa nr 3 w Olszynie

II Kategoria – Szkoły Podstawowe, klasy IV–VI

I miejsce: Julian Kownacki – Szkoła Podstawowa nr 3 w Olszynie

II miejsce: Paweł Lasko – Szkoła Podstawowa nr 1 w Lubaniu

III miejsce: Hanna Zięba – Szkoła Podstawowa w Zarębie

Wyróżnienia:

- Monika Pelechata – Szkoła Podstawowa w Zarębie
- Ziemowit Malinowski – Szkoła Podstawowa nr 3 w Olszynie

III Kategoria – Szkoły Podstawowe, klasy VII–VIII

I miejsce: Viola Józefów – Szkoła Podstawowa w Zarębie

II miejsce: Patrycja Kossowska – Szkoła Podstawowa nr 3 w Olszynie

III miejsce: Oliwia Chilińska – Szkoła Podstawowa nr 3 w Olszynie

IV miejsce: Pola Nowak – Szkoła Podstawowa w Zarębie

Wyróżnienia:

- Oliwia Silwanowicz – Szkoła Podstawowa w Siekierczynie
- Julia Brykner – Szkoła Podstawowa w Siekierczynie



Ilustracja autorstwa
Violi Józefów



Składniki:

- *1 mała dynia z lokalnego gospodarstwa (1kg)*
- *2 jabłka z ekologicznego sadu (najlepiej antonówki)*
- *1 cebula*
- *2 ząbki czosnku*
- *2 łyżki oleju z pestek dyni*
- *3 szklanki bulionu warzywnego*
- *świeży tymianek (kilka gałązek)*
- *sól, pieprz*
- *opcjonalnie: łyżka jogurtu naturalnego*

***Ilustracja oraz przepis
autorstwa Violi Józefów.***

zupa dyniowa

Wykonanie:

Dynię pokrój na ćwiartki, usuń pestki, zachowaj – można je wysuszyć.

Piecz w piekarniku w 180 stopniach Celsjusza przez 30 minut.

Jabłka obierz, usuń gniazda nasienne i pokrój na mniejsze kawałki.

Cebulę oraz czosnek posiekaj i podsmaż na oleju z pestek dyni.

Dodaj upieczoną dynię, jabłka i tymianek. Zalej bulionem i gotuj 15 minut.

Zblenduj na krem, dopraw do smaku. Podawaj z łyżką jogurtu i listkami tymianku.



Składniki:

Ciasto:

- *mąka orkiszowa 550 g*
- *woda 300 g*
- *sól*
- *odrobina oleju lnianego*

Farsz:

- *kiszona kapusta 500 g*
- *suszone borowiki 100g*
- *cebula smażona 120 g*
- *wędzony twaróg 250 g*
- *pieprz, liść laurowy,*
- *ziele angielskie*

pierogi **z kiszoną kapustą, grzybami** **i wędzonym twarogiem**

Wykonanie:

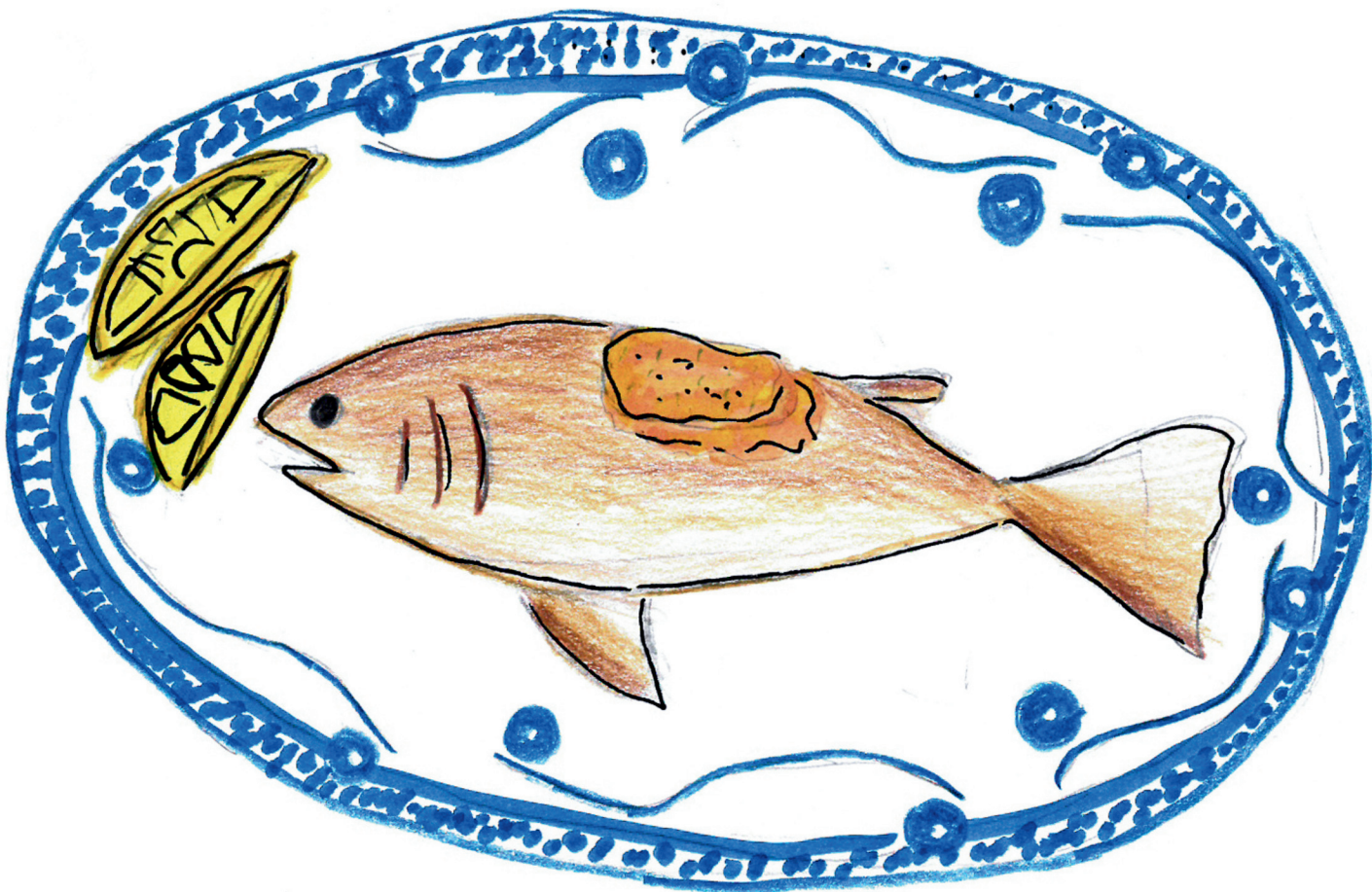
Grzyby namocz, ugotuj i posiekaj.

Kapustę ugotuj z przyprawami, odcedź i posiekaj.

Usmażoną cebulę wymieszaj z kapustą, grzybami i twarogiem.

Ulep pierogi i ugotuj w osolonej wodzie. Pierogi podawaj z pokrojonym w kostkę szczypiorkiem.

*Ilustracja oraz przepis autorstwa
Juliana Kozmackiego.*



Składniki:

- *pstrąg podgórzyński*
- *masło 82%*
- *czosnek niedźwiedzi (świeży)*
- *tymianek cytrynowy*
- *sól, pieprz*
- *olej rzepakowy*
- *kasza manna*
- *mąka pszenna*

pstrąg **z masłem czosnkowym**

Wykonanie:

Czosnek niedźwiedzi drobno posiekać z tymiankiem i wymieszać z masłem. Kaszę manną wymieszać z mąką pszenną w proporcjach 50/50. Obtoczyć pstrąga wcześniej nacierając go solą i pieprzem. Dzięki kaszy mannej pstrąg będzie miał pyszną chrupiącą skórę.

Smażyć na złoto, na mocno rozgrzanym oleju.

Po usmażeniu, na pstrąga położyć kawałek wcześniej przygotowanego maselka oraz częśćkę cytryny.

***Ilustracja oraz przepis
autorstwa
Poli Zielkowskiej.***



Składniki:

Placki

- szklanka ugotowanej kaszy gryczanej
- 1 jajko
- 1 marchewka
- ½ cukinii
- 1 mała cebula
- 2 ząbki czosnku
- sól, pieprz
- olej rzepakowy tłoczony na zimno
- olej rzepakowy do smażenia

Twarożek

- 200 gram twarogu wiejskiego
- 2 łyżki jogurtu
- koperek, natka pietruszki

Łużyckie placki

z kaszy gryczanej z warzywami i twarożkiem

Wykonanie:

Placki

Wymieszaj w misce kaszę, jajko, warzywa starte na tarce, posiekaną cebulę i czosnek. Dobrze wymieszaj.

Na rozgrzanej patelni smaż niewielkie placki na złoty kolor.

Podawaj placki z twarożkiem.

Twarożek

Rozgnieć twaróg z jogurtem i ziołami. Podawaj z plackami.

*Ilustracja oraz przepis autorstwa
Pawła Lasko.*



Składniki:

- 150 g mąki pszennej
- 75 g zimnego masła
- 1 jajko
- szczypta soli
- łyżka miodu
- 2 jabłka
- garść malin
- cynamon

tarta **z jabłkami i malinami**

Wykonanie:

Zagnieć kruche ciasto z mąki, masła, jajka, szczypty soli i łyżki miodu.

Włóż ciasto do lodówki na 30 minut.

Rozwałkuj ciasto i wyłóż nim formę do tarty.

Pokrój jabłka w plasterki i ułóż na cieście w dowolny wzór.

Dodaj garść świeżych malin.

Posyp cynamonem. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni Celsjusza przez 25-30 minut.

Po upieczeniu skrop miodem.

*Ilustracja oraz przepis
autorstwa Marianny
Korczyńskiej.*



Składniki:

Ciasto

- 1 szklanka mąki gryczanej
- szklanka wody
- 3 jajka
- pół szklanki mleka
- 6 łyżeczek oleju rzepakowego
- łyżka miodu
- pół płaskiej łyżeczki soli

Owocowy farsz

- 2 jabłka
- 5 śliwek
- 1 gruszka
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka miodu
- szczypta cynamonu

naleśniki gryczane z owocami

Wykonanie:

Wszystkie składniki ciasta miksuj przez kilka minut na gładką masę.

Dobrze nagrzej płaską patelnię.

Małą chochlą wylej cienką warstwę ciasta na patelnię, tak by ciasto rozlało się po całej powierzchni.

Po około minucie przewróć łopatką placek na drugą stronę i piecz około 30 sekund.

Owoce pokrój na mniejsze kawałki i smaż na patelni z masłem i cynamonem.

Na koniec dodaj miód.

Naleśniki przełóż farszem owocowym.

Polej syropem klonowym.

Ilustracja oraz przepis autorstwa Hani Zięby.

O AUTORACH PRAC I PRZEPISÓW



Mam 11 lat, chodzę do klasy 4A Szkoły Podstawowej nr3 im. T.Kościuszki w Olszynie. Mieszkam w pięknej wsi położonej w gminie Olszyna – Nowej Świdnicy. Interesuję się sportem i gotowaniem. Lubię spędzać czas na świeżym powietrzu. W wolnym czasie lubię też grać na komputerze. W przyszłości chciałbym zostać piłkarzem bądź lekarzem.

Julian Koznacki

Mam 13 lat. Chodzę do Szkoły Podstawowej nr 1 im. T.Kościuszki w Lubaniu. Interesuję się rolnictwem i uprawą roślin. Kolekcjonuję modele Hot Wheels. Lubię jeździć na hulajnodze i spędzać czas na świeżym powietrzu. Gram w koszykówkę. Dlaczego stworzyłem tę książkę? Uważam, że jedzenie z naszego regionu jest wyjątkowe, nie trzeba być dorosłym, żeby przygotować coś pysznego z tych składników. W mojej książce znajdziesz przepisy prosto z serca Górnych Łużyc – zdrowe, sezonowe, smaczne i ekologiczne!



Paweł Lasko



Nazywam się Hania, mam 11 lat. Lubię jeździć na koniach. Chodzę do IV-tej klasy i do szkoły muzycznej. Uczę się grać na gitarze. W wolnym czasie lubię malować.

Hania Zięba



Pola Zielkowska

Nazywam się Mania, mam 9 lat i chodzę do klasy III -ciej. Mam duży ogród, w którym rosną różne warzywa i owoce. Lubię gotować, a szczególnie piec ciasta. Lubię też rysować i bawić się z moim psem.



Marianna Korczyńska



Viola Józefów

Mam na imię Oliwia, mam 14 lat. Rysuję tylko ołówkiem – to moje ulubione narzędzie, bo pozwala mi tworzyć delikatne i wyraziste rzeczy jednocześnie. Poza tym uwielbiam czytać, szczególnie historie, które zostają z człowiekiem na długo. Na co dzień staram się być osobą życzliwą i pomocną – lubię wspierać innych i tworzyć wokół siebie dobrą atmosferę.



Oliwia Chilińska

*Ilustracja Oliwii Chilińskiej,
wyobrażenie autorki*



Zapraszamy do polubienia strony Regionalnego Centrum
Edukacji Ekologicznej na Facebooku

<https://www.facebook.com/rcee.luban>