

# DEBOWE UCHO



- W tym numerze:
- Artykuły o zwierzętach, które budzą się ze snu zimowego,
  - Sonda o ulubionych kwiatach,
  - Przepisy na wiosenne potrawy,
  - Moda na wiosnę,
  - Quizy,
  - Wywiad z P. Dominiką,
  - Ważne święta i wydarzenia.





# Przepis

## na szparagi z jajkiem w koszulce i sosem holenderskim

### Składniki:

8 szparagów  
(zielonych lub  
białych)  
2 jajka  
2 porcje sosu  
holenderskiego  
szczypiorek

### SOS HOLENDERSKI, 4 PORCJE

2 żółtka (ciepłe, nie  
z lodówki)  
50 g masła  
sok z cytryny (około  
2 łyżeczek)  
sól, zmielony pieprz  
(najlepiej biały)

### ORAZ

pieczywo, masło, sól  
i pieprz

### Przygotowanie:

- **Sos holenderski:** masło roztopić i podgrzać (ma być gorące), usunąć powstałą pianę z powierzchni. Ogrzane w temperaturze pokojowej żółtka ubić na pianę z dodatkiem soku z cytryny, soli i pieprzu. Wciąż ubijając, stopniowo dodawać gorące masło. Na koniec sos powinien puszysty i gęsty.
- **Jajka w koszulkach:** do garnka wlać wodę na wysokość ok. 6 cm. Zagotować, zmniejszyć ogień do minimum. Na 10 sekund zanurzyć we wrzątku całe jajka. Wyjąć łyżką i dopiero wbić do wrzątku, powtórzyć z drugim jajkiem. Gotować przez 2 i 1/2 minuty, jajka wyjąć łyżką cedzakową i odkłóżyć na talerz.
- **Szparagi** opłukać pod bieżącą wodą, odłamać i odrzucić grube jasne końce łodyg (same się złamią w odpowiednim miejscu). Szparagi ugotować w wodzie lub na parze przez ok. 5 minut. Przekroić je wzdłuż na połówki.
- **Pieczywo** posmarować masłem, położyć szparagi, na wierzchu położyć jajko, doprawić wszystko solą i pieprzem, polać sosem holenderskim i posypać szczypiorkiem.



## PRZEPIS NA SAŁATKĘ Z ŁOSOSIEM

75g Majonez Dekoracyjny WINIARY

3 łyżki Jogurt naturalny

150g Łosoś różowy

2 Jajka

0.5 Awokado

1 paczka Mix sałata z rukolą

Trochę Sól

Trochę Pieprzu czarny



### Krok 1

Łososia umyj i dokładnie osusz ręcznikiem papierowym.

### Krok 2

Skrop sokiem z cytryny i oprósz czarnym pieprzem. Możesz też zamarynować rybę wcześniej i wstawić do lodówki.

### Krok 3

Na blaszce ułóż filet i skrop olejem. Piecz w piekarniku nagrzanym do temperatury 210°C przez 10-12 minut.

### Krok 4

Piecz w piekarniku nagrzanym do temperatury 210°C przez 10-12 minut.

### Krok 5

Ugotuj jajka na półmiękkko - włóż do gotującej się wody na 6 minut. Po wyjęciu przelej zimną wodą, pokrój na pół.

### Krok 6

Majonez połącz z jogurtem, dopraw solą i pieprzem.

### Krok 7

Majonez połącz z jogurtem, dopraw solą i pieprzem.

### Krok 8

Awokado pokrój na plastry. Możesz dodać kilka kropel cytryny, aby nie szerniał.

### Krok 9

Sałatkę podawaj udekorowaną wystudzonymi kawałkami łososia. Przed podaniem polej majonezowym dressingiem.

# Jak przyroda zmienia się wiosną i latem?

Wiosna i lato to pory roku, na które wszyscy czekamy: robi się ciepło, dni są coraz dłuższe. Jednocześnie świat staje się bardzo kolorowy: drzewa i krzewy zaczynają kwitnąć, a łąki i trawniki pokrywają się kwiatami.

## Rośliny kwitnące:

1. Koniczyna łąkowa to bardzo pospolita roślina o purpurowo-czerwonych kwiatostanach zapylanych przez trzmiele.



2. Mak polny – cała roślina zawiera trujący biały sok mleczny, natomiast płatki maku polnego mają właściwości lecznicze.

## Rośliny owocujące:

3. Owoce maliny są smaczne i pachnące, bogate w witaminy.

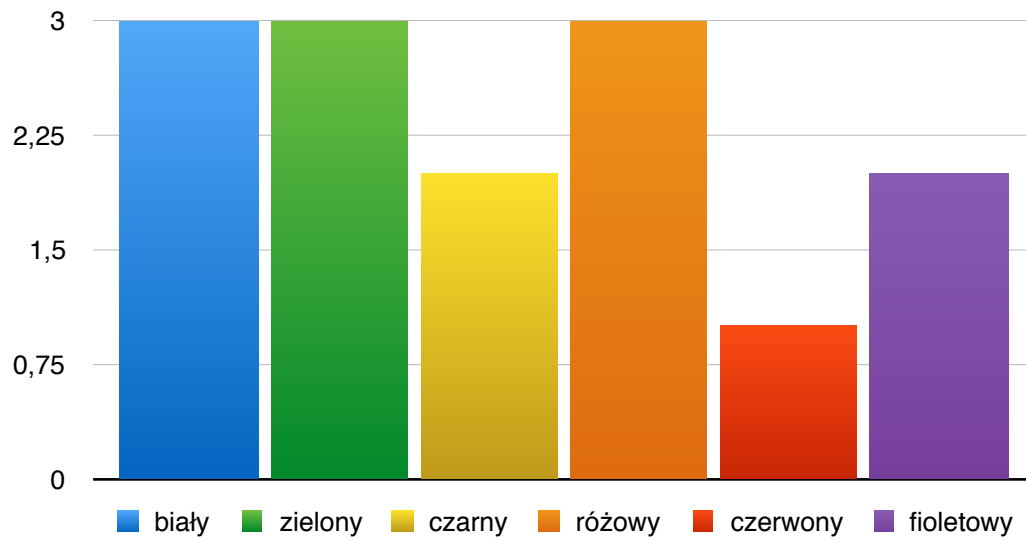


4. Kwaśne owoce porzeczki można jeść na świeżo lub wykorzystać do przetworów

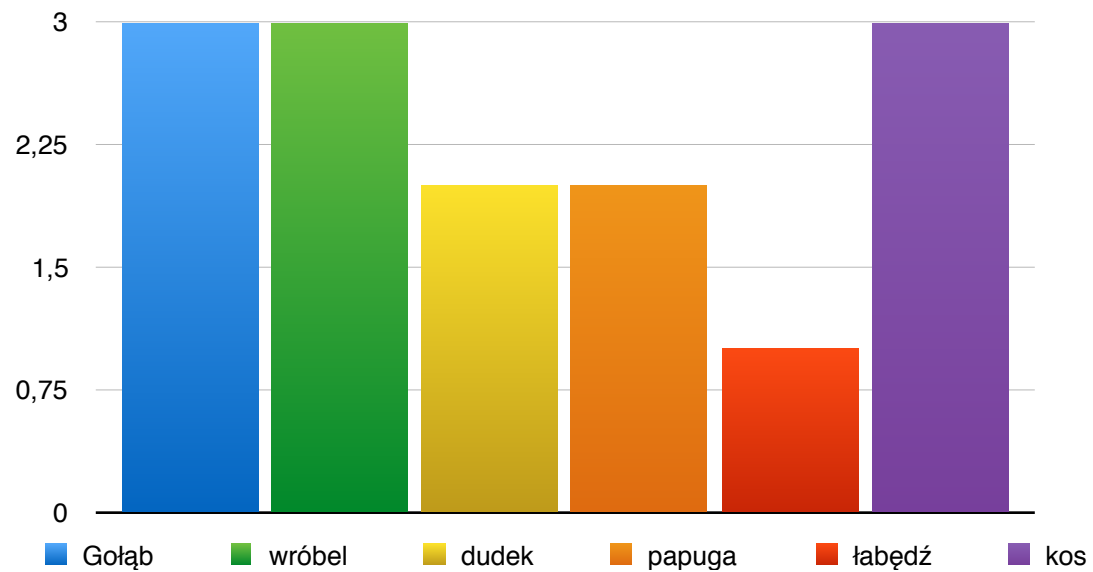


## Sonda

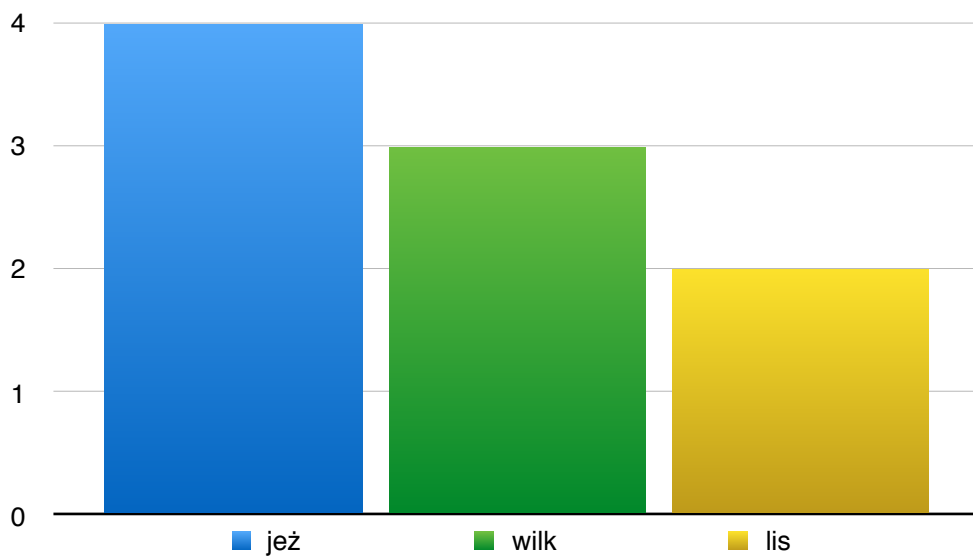
### 1. Jaki jest twój ulubiony kolor?



### 2. Jaki jest twój ulubiony ptak?



### 3. Jaki jest twoje ulubione zwierze, które budzi się wiosną?





# Zwierzęta budzące się ze snu zimowego

## CO TO JEST SEN ZIMOWY?

Sen zimowy to fascynujący proces, który pozwala wielu gatunkom zwierząt przetrwać surowe warunki zimowe. W tym artykule przyjrzymy się bliżej, czym jest sen zimowy, jakie zwierzęta go przechodzą, jak się do niego przygotowują i jak długo trwa.

## JAKIE ZWIERZĘTA PRZECHODZĄ SEN ZIMOWY?

Różne gatunki zwierząt przechodzą sen zimowy, zarówno lądowe, jak i morskie, a także ptaki. Przykłady zwierząt przechodzących sen zimowy to:

- Wiewiórki
- Jeże
- Skunksy
- Borsuki
- Nietoperze
- Żółwie morskie
- Ślimaki



Warto dodać, że niektóre ptaki, takie jak zięby czy sikory, również przechodzą sen zimowy, jednak jest to rzadziej spotykane niż u ssaków czy gadów.

## JAK ZWIERZĘTA PRZYGOTOWUJĄ SIĘ DO SNU ZIMOWEGO?

### 1 Gromadzenie tłuszczu:

zwierzęta zwiększają swoją masę ciała, aby mieć zapas energii na czas snu zimowego.

### 2 Zmiana zachowania:

zwierzęta stają się mniej aktywne, spędzają więcej czasu w kryjówkach i zmniejszają swoje potrzeby pokarmowe.

### 3 Poszukiwanie kryjówki:

zwierzęta szukają odpowiedniego miejsca, które zapewni im ochronę przed zimnem drapieżnikami.

W przypadku niektórych gatunków, takich jak wiewiórki, przygotowania do snu zimowego obejmują również gromadzenie zapasów pożywienia, które będą spożywane podczas krótkich okresów przebudzenia w trakcie zimy.

## JAK DŁUGO TRWA SEN ZIMOWY U RÓŻNYCH GATUNKÓW ZWIERZĄT?

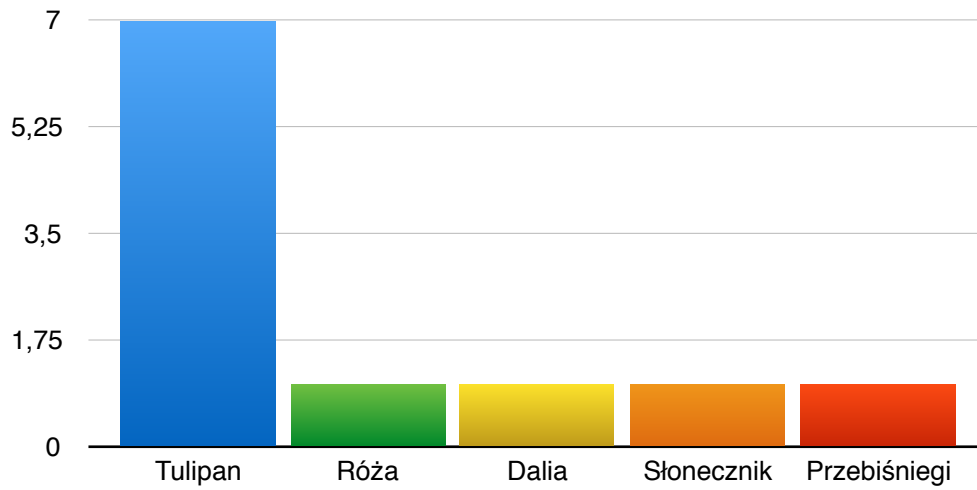
Długość snu zimowego może się różnić w zależności od gatunku zwierzęcia, warunków środowiskowych i dostępności pożywienia. Poniższa tabela przedstawia przykładowe długości snu zimowego u różnych gatunków zwierząt:

Wiewiórka	3-4 miesiące	Nietoperz	2-5 miesięcy
Jeż	4-6 miesięcy	Ślimak	3-6 miesięcy
Skunks	3-4 miesiące	Borsuk	5-6 miesięcy

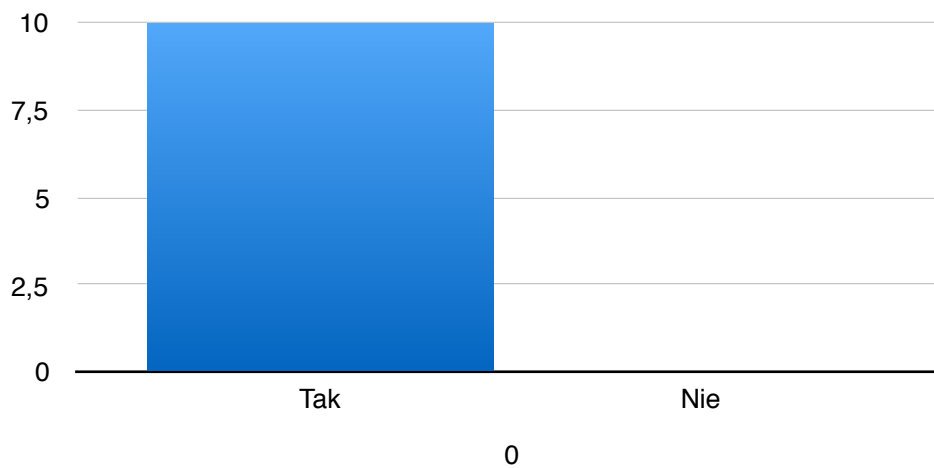


## SONDA

Jaka roślina kojarzy Ci się z wiosną?



Czy widziałeś/widziałaś kiedyś gniazdo bocianów?





# Quiz

Jakie zwierzę najbardziej kojarzy się z Wielkanocą?

- A) Zając.
- B) Słoń.
- C) Kot.

Palmy święcimy:

- A) trzy tygodnie przed Wielkanocą.
- B) Dwa tygodnie przed Wielkanocą.
- C) Tydzień przed Wielkanocą.

Prima aprilis obchodzi się:

- A) 14 października.
- B) 1 kwietnia.
- C) 18 maja.

Na jakim oceanie znajdziemy wyspę Wielkanocną?

- A) Spokojnym.
- B) Atlantykim.
- C) Indyjskim.

Ile dni trwa Wielki Post?

- A) 60
- B) 50
- C) 40



STOPKA REDAKCYJNA (NASZ ZESPÓŁ TWORZĄCY GAZETKĘ) :)

  
Kornelia

Ada Mataduda

STACHU

Makym

Yminka

Vanessa  


Elena :