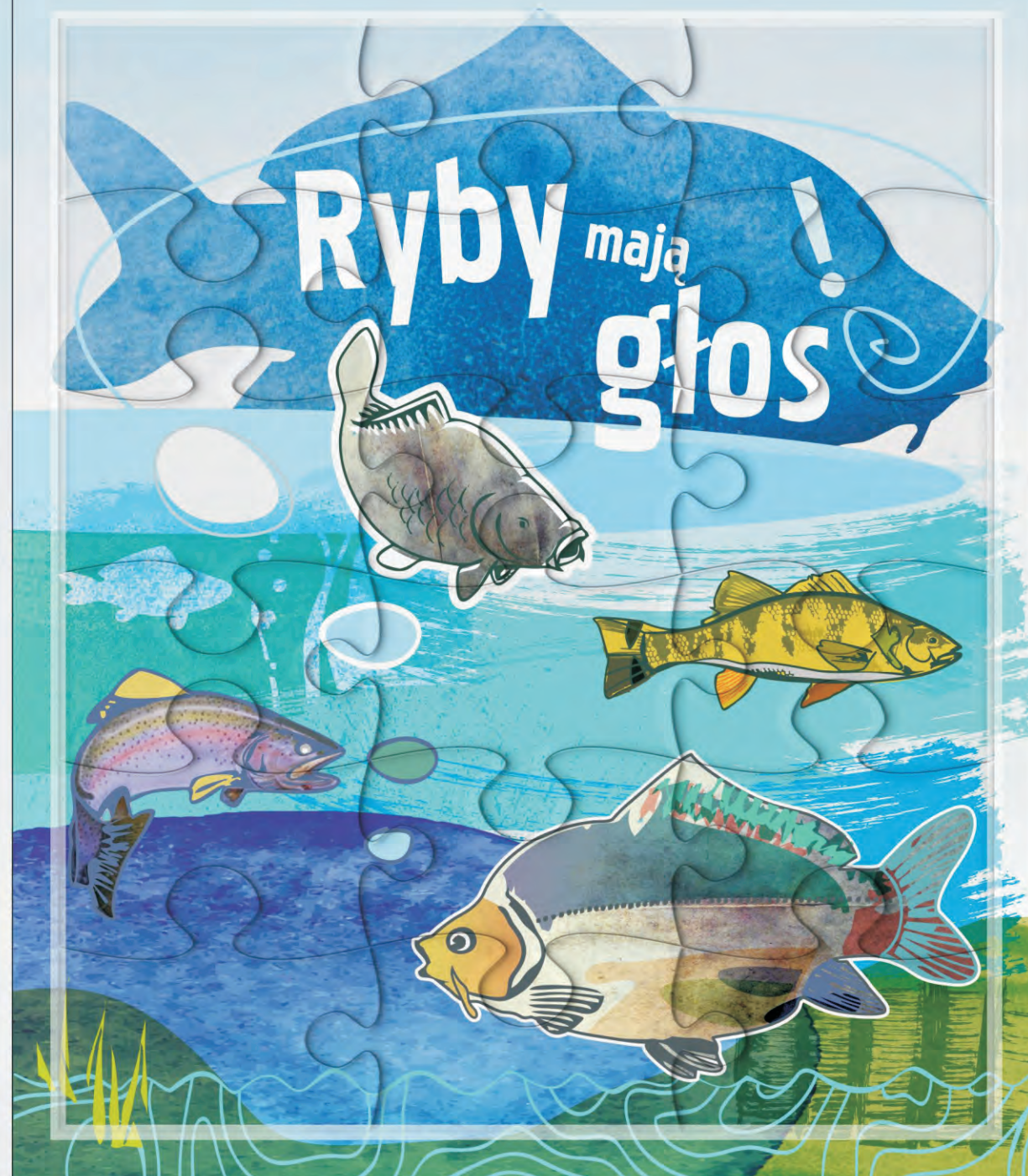


Unijny Program Operacyjny „Rybnactwo i Morze” (PO RYBY 2014-2020) powstał po to, żeby pomóc rybakom w prowadzeniu ich gospodarstw. Rybacy kupują dzięki takiej pomocy sprzęt, który wykorzystują przy hodowli ryb. Budują i remontują specjalne budynki, w których ryby są przygotowywane do sprzedaży w sklepach i restauracjach. Rybacy rozwijają także swoją działalność w kierunku turystyki, aby można było przyjechać i odwiedzić gospodarstwa nie tylko po to, żeby kupić rybę, ale także miło spędzić czas z całą rodziną. Otoczenie gospodarstw rybackich to piękne tereny. Podczas spaceru wokół stawów można zobaczyć wyjątkowe ptaki i niezwykłą roślinność. Na Opolszczyźnie funkcjonuje wiele gospodarstw rybackich. Większość z nich leży w pięknych lasach Borów Stobrawsko-Turawskich i Niemodlińskich. Najwięcej opolskich stawów hodowlanych położonych jest na obszarze Rybackiej Lokalnej Grupy Działania „Opolszczyzna”, tj. 11 gmin województwa: Lewin Brzeski, Pokój, Świerczów, Zębowice, Łubniany, Murów, Niemodlin, Ozimek, Popielów, Tułowice i Turawa.

Pieniądze unijne, za które odpowiada Samorząd Województwa Opolskiego we współpracy z Rybacką Lokalną Grupą Działania „Opolszczyzna”, trafiają nie tylko do gospodarstw rybackich. Korzystają z nich także mieszkańcy „rybackich” gmin. Dla nich bowiem gminy pozyskują finanse na zagospodarowanie przestrzeni wokół zbiorników wodnych, organizację imprez promocyjnych czy budowanie miejsc do spotkań i nauki o opolskich rybach. A jakie to ryby? Głównie karp, który na Opolszczyźnie króluje od prawie 500 lat! Są także inne gatunki ryb, jak pstrąg, szczupak, lin, karaś czy amur. A dlaczego warto jeść ryby, zwłaszcza te lokalne? Dowiedzie się tego w tej książce.

Publikacja współfinansowana ze środków UE, Europejskiego Funduszu Morskiego i Rybackiego w ramach Pomocy Technicznej Programu Operacyjnego „Rybnactwo i Morze”

Publikacja opracowana na zlecenie Urzędu Marszałkowskiego Województwa Opolskiego



URZĄD MARSZAŁKOWSKI  
Województwa Opolskiego

Departament  
Rozwoju Obszarów Wiejskich  
ul. Hallera 9,45-867 Opole  
tel. + 48 77 44 83 250  
e-mail: [dwo@opolskie.pl](mailto:dwo@opolskie.pl)  
[www.opolskie.pl](http://www.opolskie.pl)



Rybacka Lokalna Grupa Działania  
„Opolszczyzna”  
ul. Zajęcza 7/1,45-050 Opole  
tel. +48 535 380 010  
e-mail: [biuro@lgropolszczyzna.pl](mailto:biuro@lgropolszczyzna.pl)  
[www.lgropolszczyzna.pl](http://www.lgropolszczyzna.pl)

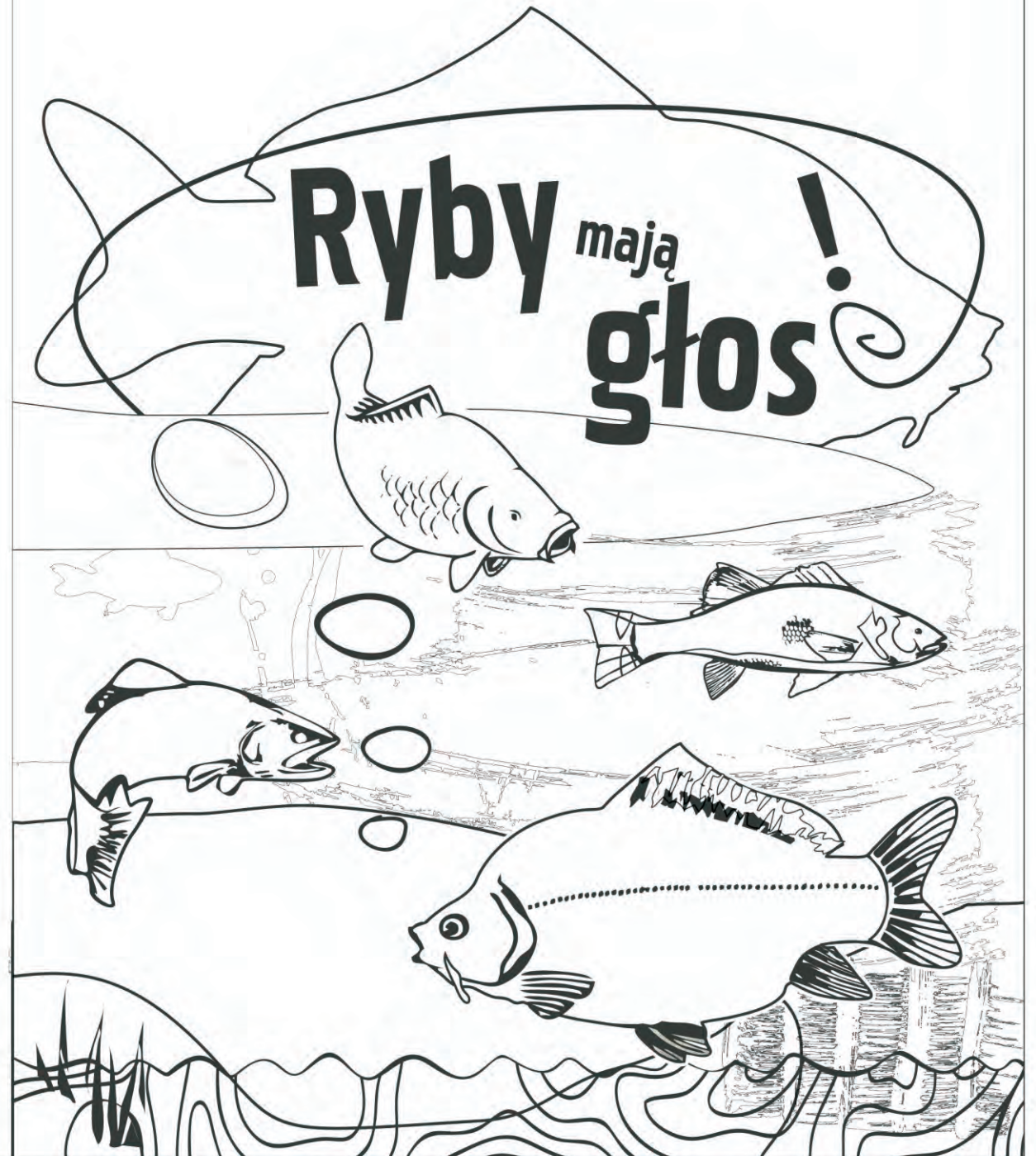


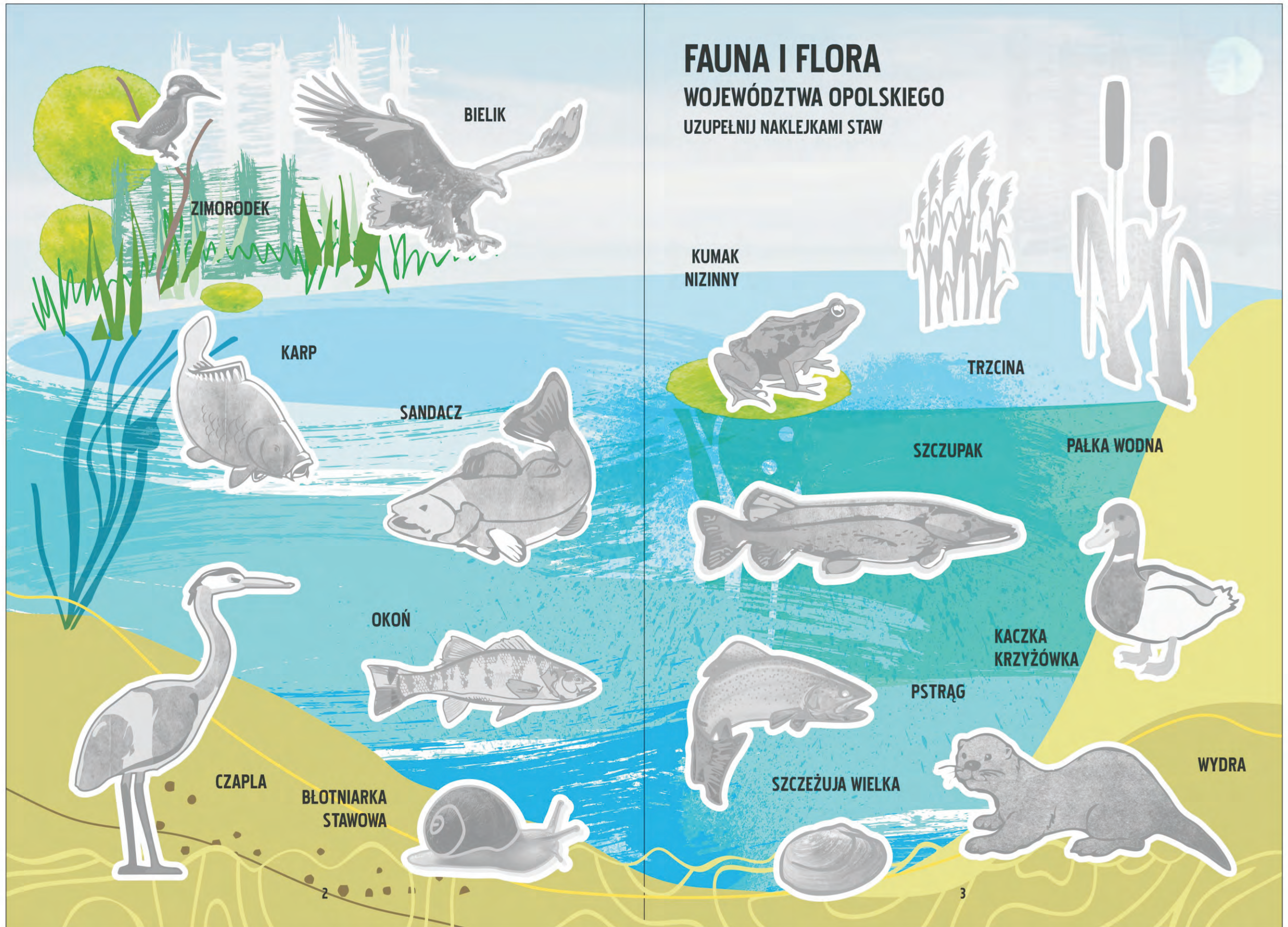
SAMORZĄD  
Województwa Opolskiego

Unia Europejska  
Europejski Fundusz  
Morski i Rybacki



**POKOLORUJ  
OBRAZEK**





# FAUNA I FLORA WOJEWÓDZTWA OPOLSKIEGO UZUPEŁNIJ NAKLEJKAMI STAW



ZIMORODEK



BIELIK



KARP



SANDACZ



CZAPLA



OKOŃ



BŁOTNIARKA  
STAWOWA



KUMAK  
NIZINNY



TRZCINA



PAŁKA WODNA



SZCZUPAK



KACZKA  
KRZYŻÓWKA



PSTRĄG



SZCZĘZUJA WIELKA



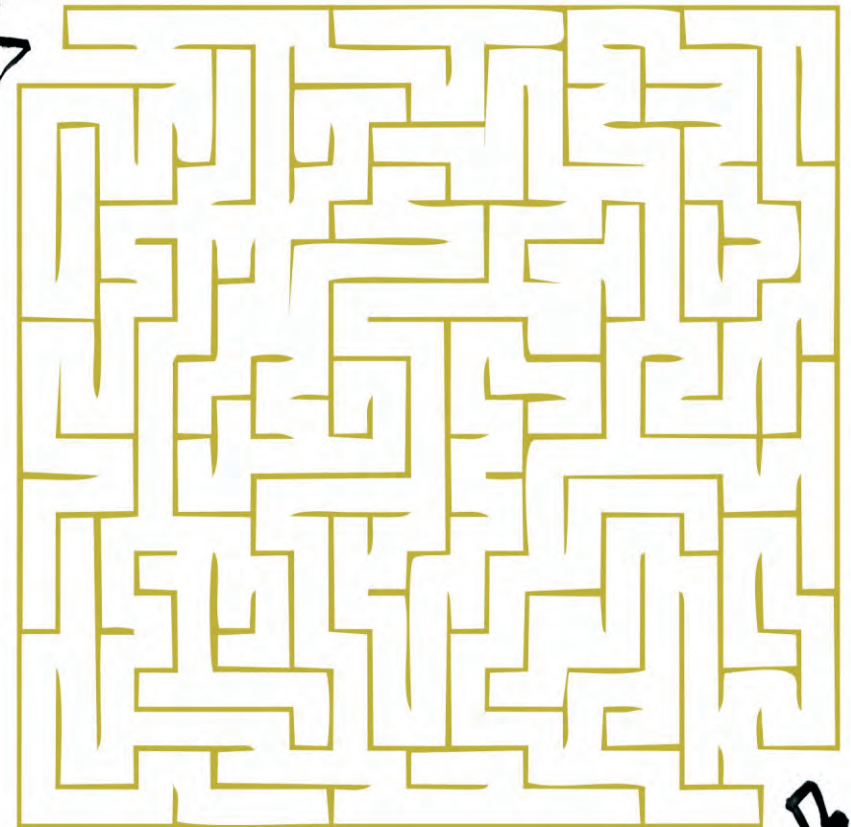
WYDRA

ZNAJDŹ 10 RÓŻNIC



4

POMÓŻ  
KIJANCE PRZEDRZEĆ SIĘ  
PRZEZ SZUWARY DO MAMUSI



**CZY WIESZ, ŻE:**

samica żaby składa do wody jaja.  
Jest to skrzek.  
Po zapłodnieniu - kijanka.  
Kijanka ma skrzela i ogon.  
Na dalszym etapie rozwoju ogon powoli  
zanika i pojawiają się kończyny.  
Wytwarzają się płuca,  
a zanikają skrzela. Kijanka z rybki  
zmienia się w płaza - żabę!

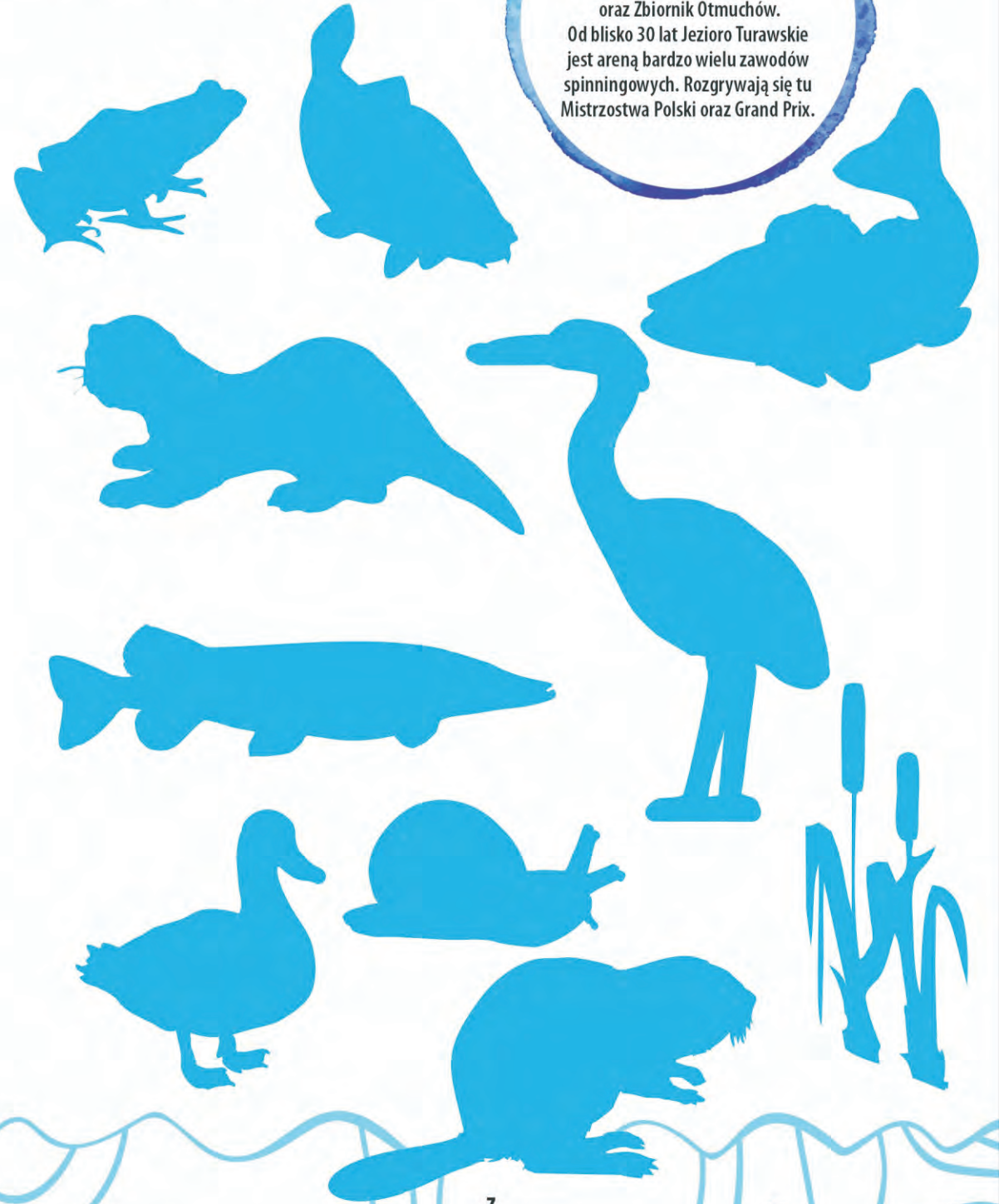


5



6

## POŁĄCZ ZWIERZĄTKA Z ICH CIENIAMI



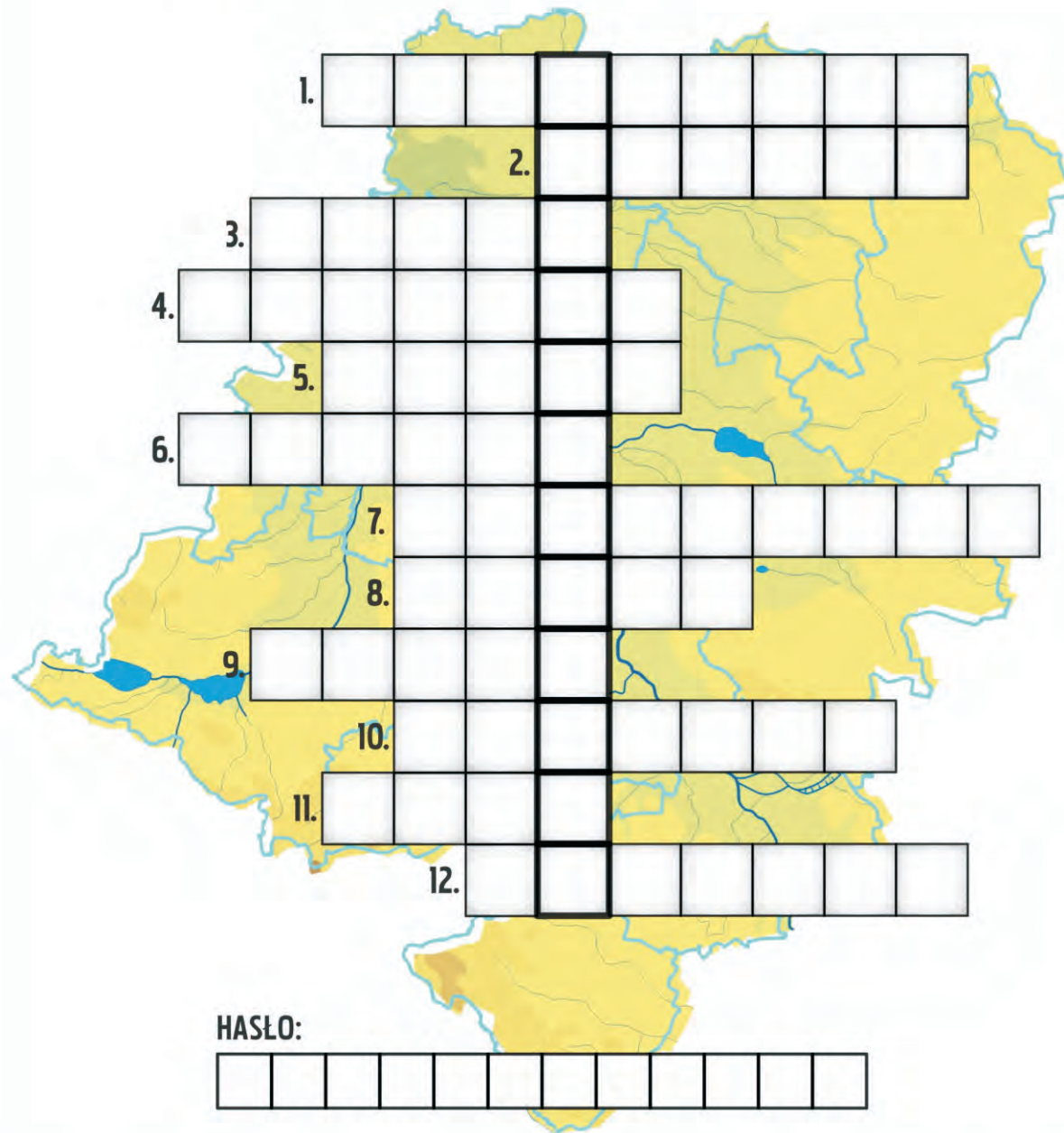
7

### CZY WIESZ, ŻE:



Łowiska wędkarskie słynące z dużej populacji sandacza to: Zbiornik Turawa, Zbiornik Nysa oraz Zbiornik Otmuchów. Od blisko 30 lat Jezioro Turawskie jest areną bardzo wielu zawodów spinningowych. Rozgrywają się tu Mistrzostwa Polski oraz Grand Prix.

**ROZWIĄŻ** KRZYŻÓWKĘ  
WPISZ HASŁO NA DOLE



1. Niewielki, barwny ptak rybożerny
2. Smaczna rybka na grilla
3. Okres godowy ryb
4. Narząd oddechowy ryby
5. Najmniejsza roślina unosząca się na powierzchni stawu
6. Ryba podobna do węża
7. Gatunek małży występującej w Polsce
8. Dzika odmiana karpia
9. Zbiorniki wodne do hodowli ryb
10. Rośnie na brzegach wód
11. Ster ryby
12. Młode, małe rybki



**CZY WIESZ, ŻE:**

w województwie opolskim organizowane są wydarzenia, których celem jest m.in. promocja rybactwa i hodowli ryb w regionie (w szczególności karpia opolskiego) oraz ich wpływu na zdrowie człowieka. Najważniejszymi i najbardziej znanymi wydarzeniami są: Wojewódzkie Święto Karpia oPolskiego, Święto Pstrąga czy Międzynarodowy Konkurs Rysunku Satyrycznego „Karpik”. Więcej informacji na stronie [www.lgropolszczyzna.pl](http://www.lgropolszczyzna.pl)



# POLICZ

ILE RYBEK JEST NA OBRAZKU



### CZY WIESZ, ŻE:

ichtiologia  
to nauka o rybach.



### CZY WIESZ, ŻE:

zimorodek jest jednym  
z najbarwniejszych  
ptaków występujących w Polsce.  
Jest rybożerny.  
Nazwano go tak, bo buduje gniazda  
w norach nad rzekami,  
a nie jak większość ptaków  
w koronach drzew.

# POŁĄCZ

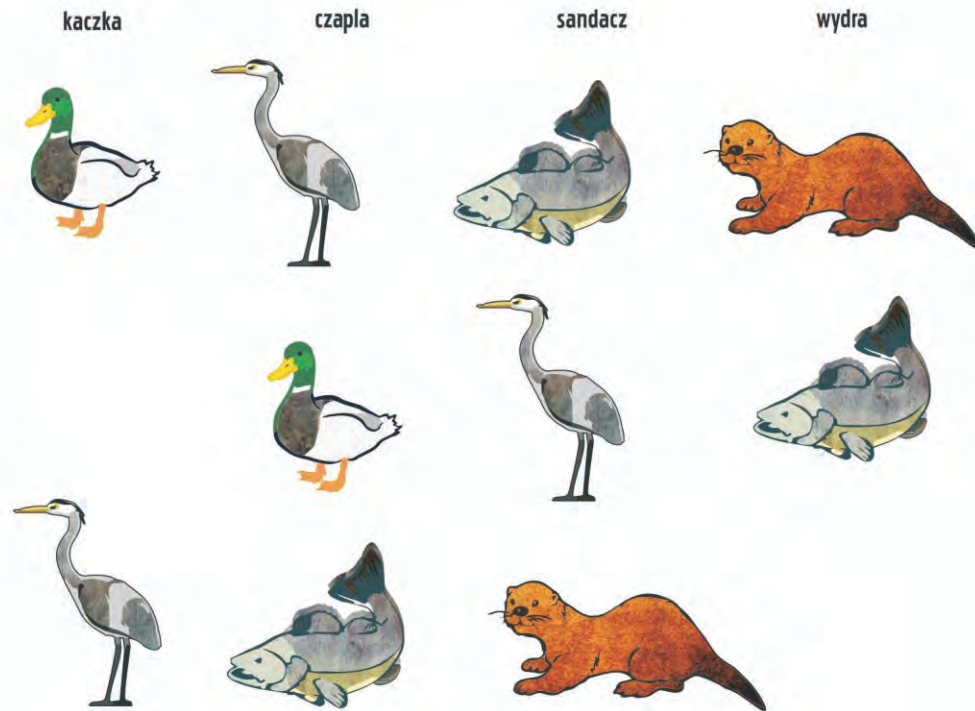
LICZBY OD 1 DO 50

POKOLORUJ OBRAZEK, KTÓRY POWSTAŁ

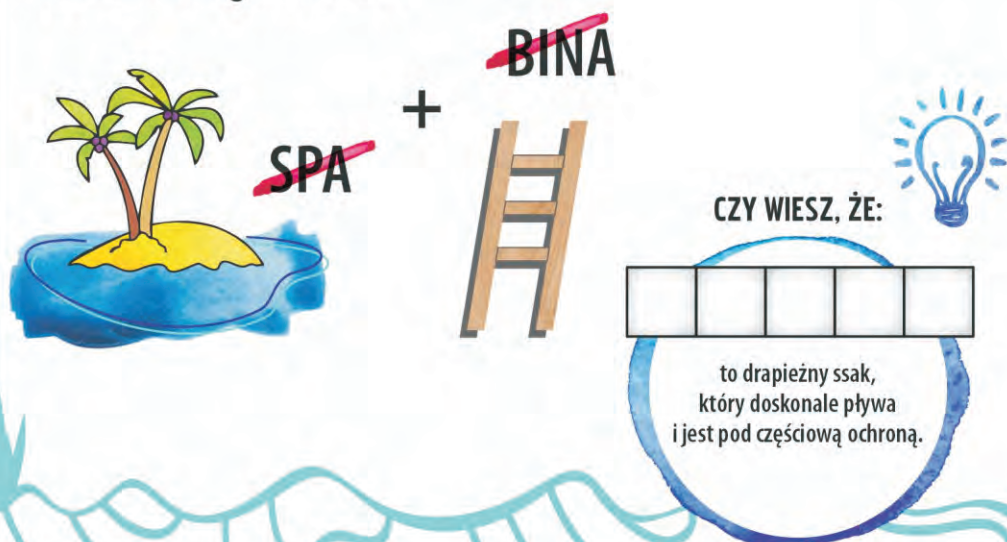


## UZUPEŁNIJ RZĘDY

DORYSUJ ODPOWIEDNIE ZWIERZĘTA



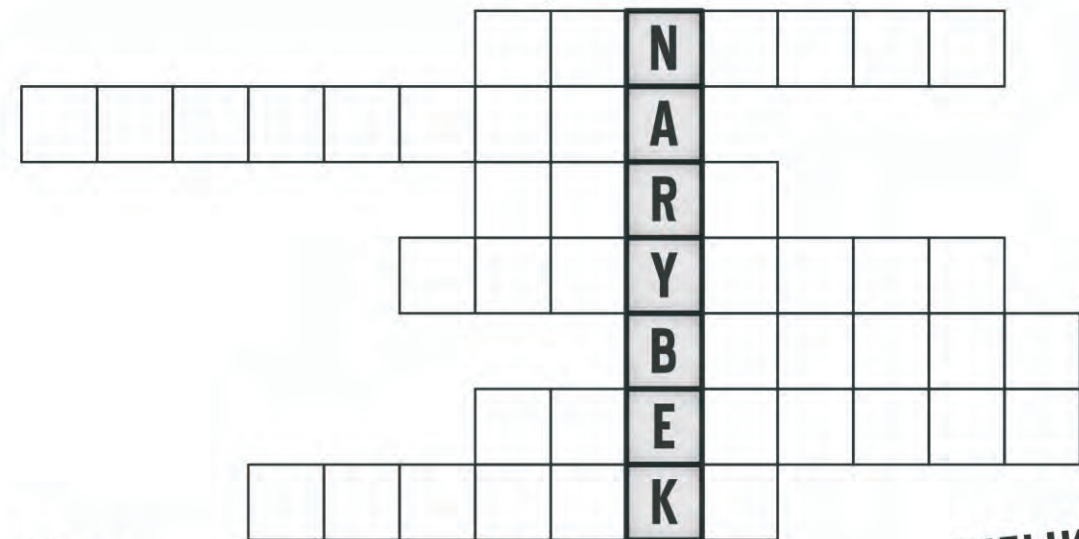
## ROZWIĄŻ REBUS



12

Z ROZSYPANYCH WYRAZÓW **WYBIERZ** TE, KTÓRE PASUJĄ DO ŚRODOWISKA WODNEGO

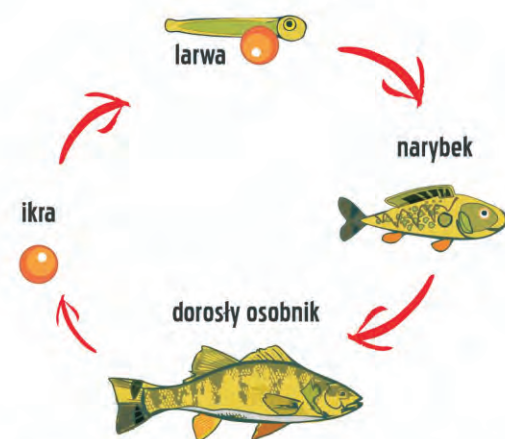
**WPISZ** JE DO KRZYŻÓWKI, ABY UTWORZYŁY HASŁO



GRILL TOPIELICA ŁOWISKA BIELIK  
 GRZYB SANDACZ RZEKOTKA  
 LODÓWKA GRZYBIEŃ IKRA

### CZY WIESZ, ŻE:

jaja ryby to IKRA.  
 Wykluta rybka to LARWA  
 Mała rybka to NARYBEK  
 Dorosła ryba gotowa do tarła:  
 - samiec to MLECZAK,  
 - samica to IKRZYCA.  
 TARŁO to okres godowy ryb.



13



**ZNAJDŹ 10** WYRAZÓW W POZIOMIE  
SKORZYSTAJ Z PODPOWIEDZI

X	D	G	H	W	Z	D	R	Ę	G	A	K
Q	B	Ł	O	T	N	I	A	R	K	A	O
T	O	P	A	U	B	I	E	L	I	K	A
T	O	P	A	T	A	T	A	R	A	K	E
R	Z	R	Z	E	K	O	T	K	A	J	A
K	K	U	M	A	K	I	H	B	I	E	L
X	D	G	O	K	O	Ń	H	J	A	K	L
W	D	P	W	A	Ż	K	W	A	Ż	K	A
X	D	G	H	K	A	R	P	J	A	K	L
I	Z	Z	A	S	K	R	O	N	I	E	C

**KARP**

**KUMAK**

**OKOŃ**

**TATARAK**

**WAŻKA**

**BIELIK**

**RZEKOTKA**

**WZDRĘGA**

**BŁOTNIARKA**

**ZASKRONIEC**



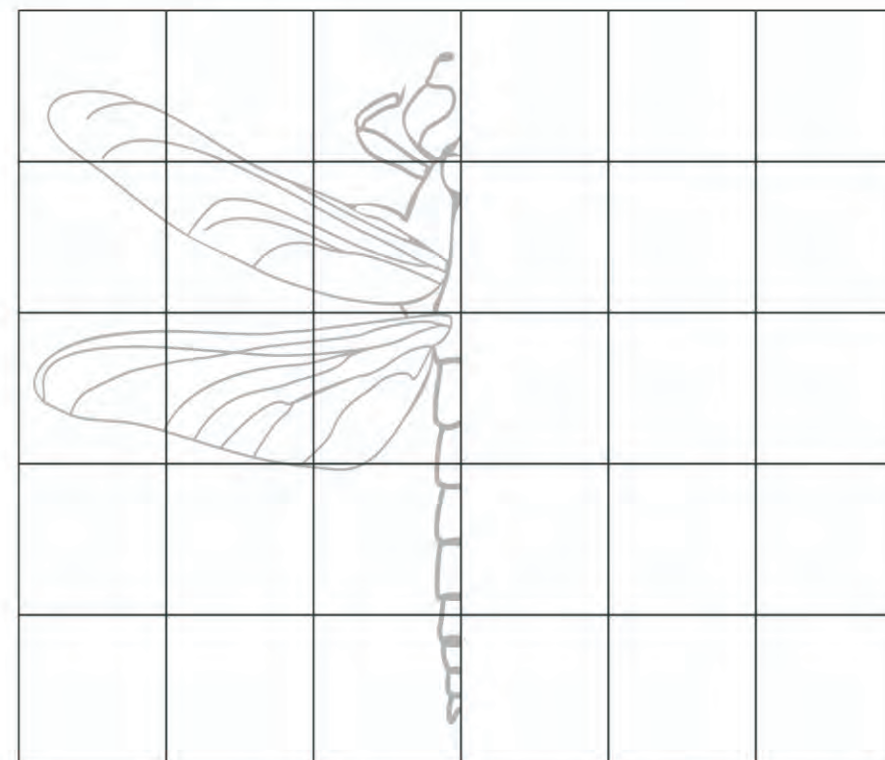
**CZY WIESZ, ŻE:**

ZASKRONIEC to najpospolitszy i niejadowity wąż występujący w Polsce. Jest objęty całkowitą ochroną.

Również pod ochroną jest BIELIK. To duży ptak o rozpiętości skrzydeł nawet do 270 cm. Bielik jest bardzo związany z naszym krajem. To właśnie jego wizerunek prawdopodobnie widnieje na godle Polski.



SPRÓBUJ **NARYSOWAĆ** ODBICIE LUSTRZANE WAŻKI  
POKOLORUJ OBRAZEK



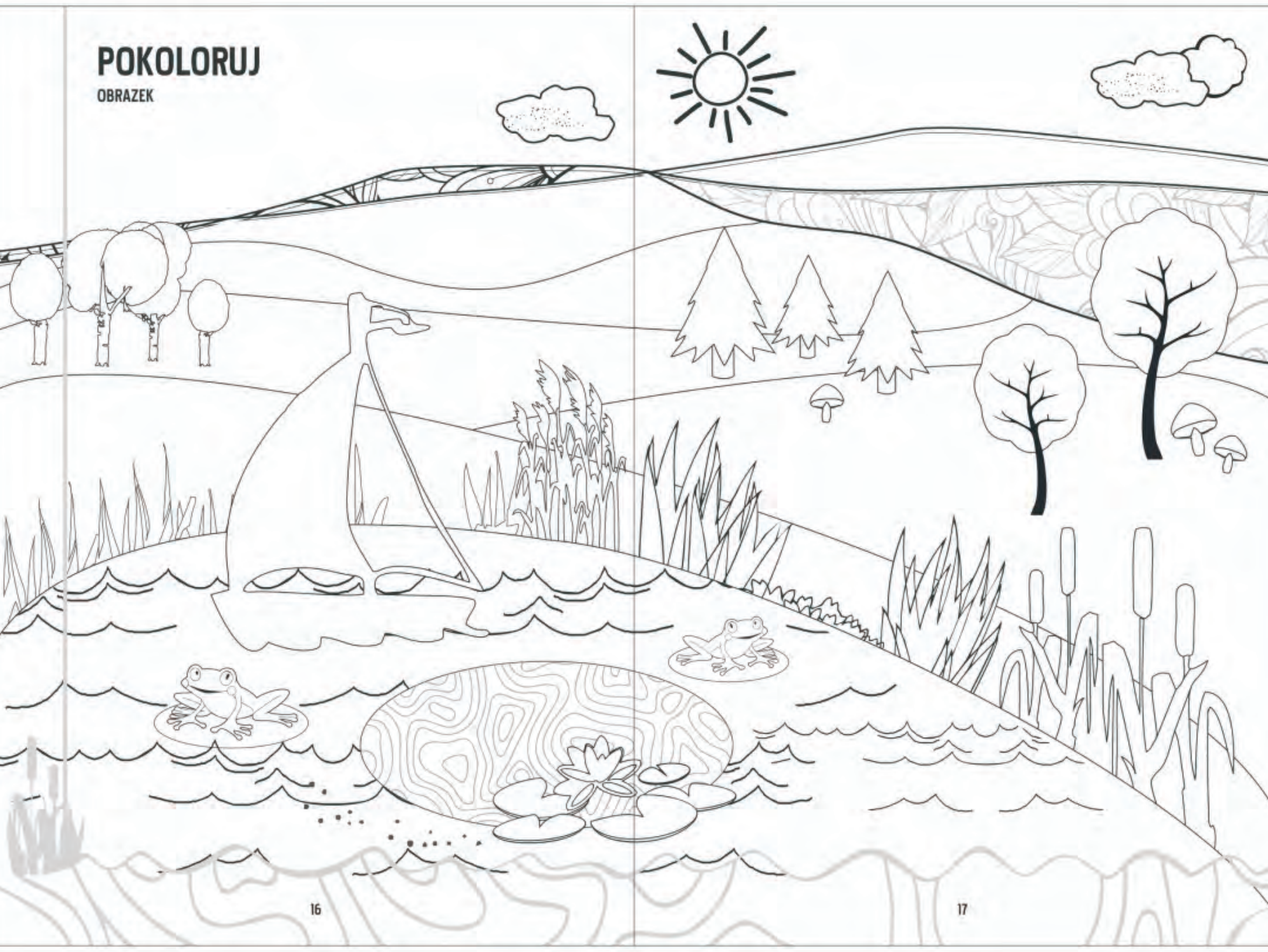
**CZY WIESZ, ŻE:**

ważka jest związana ze środowiskiem wodnym. Larwy żyją w wodzie, a osobniki dorosłe w pobliżu zbiorników z wodą stojącą lub płynącą. Ważki to owady, które mają długie ciała, przezroczyste skrzydła i duże oczy. Są bardzo dobrymi lotnikami. Latają szybko i bezgłośnie. Są pożyteczne, bo lubią jeść komary.



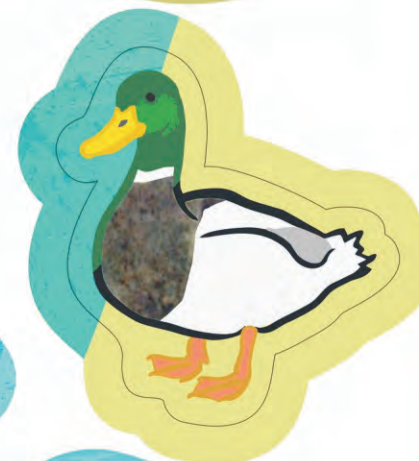
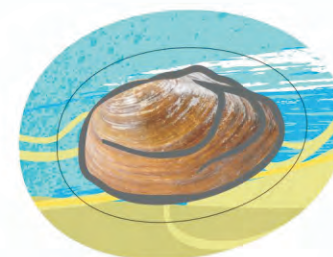
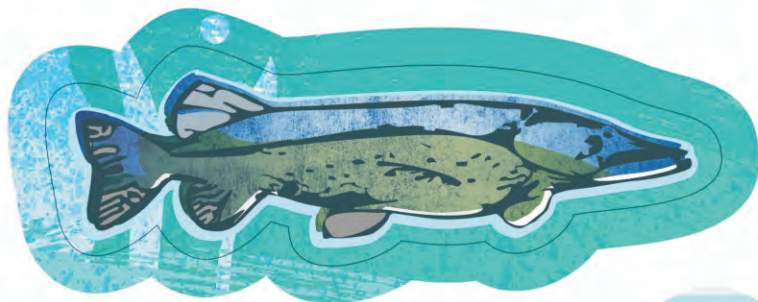
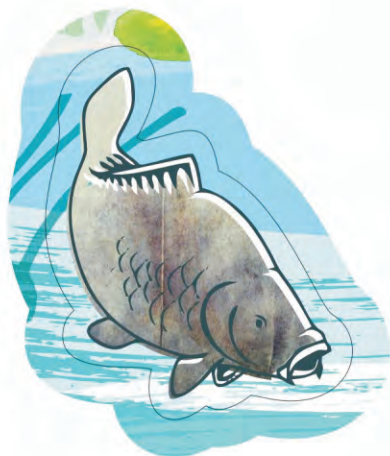
# POKOLORUJ

OBRAZEK

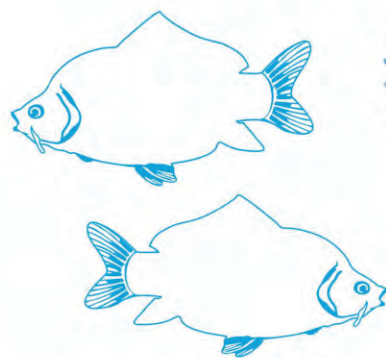
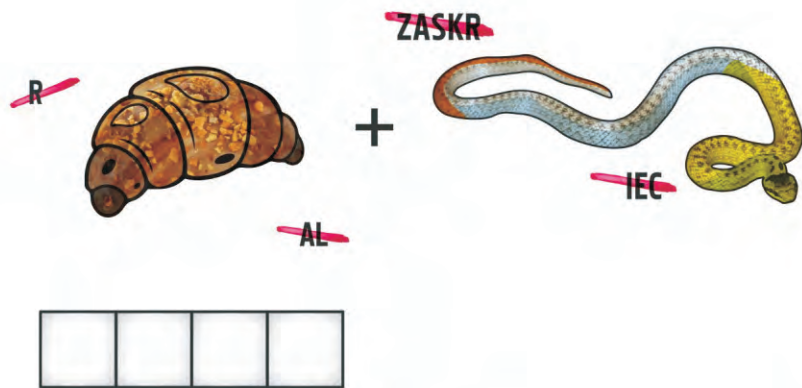
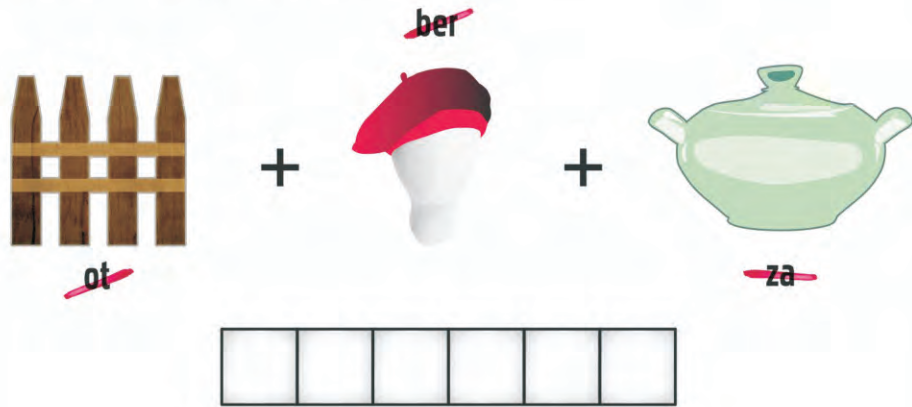


# NAKLEJKI

str. 2, 3






## ROZWIĄŻ REBUSY

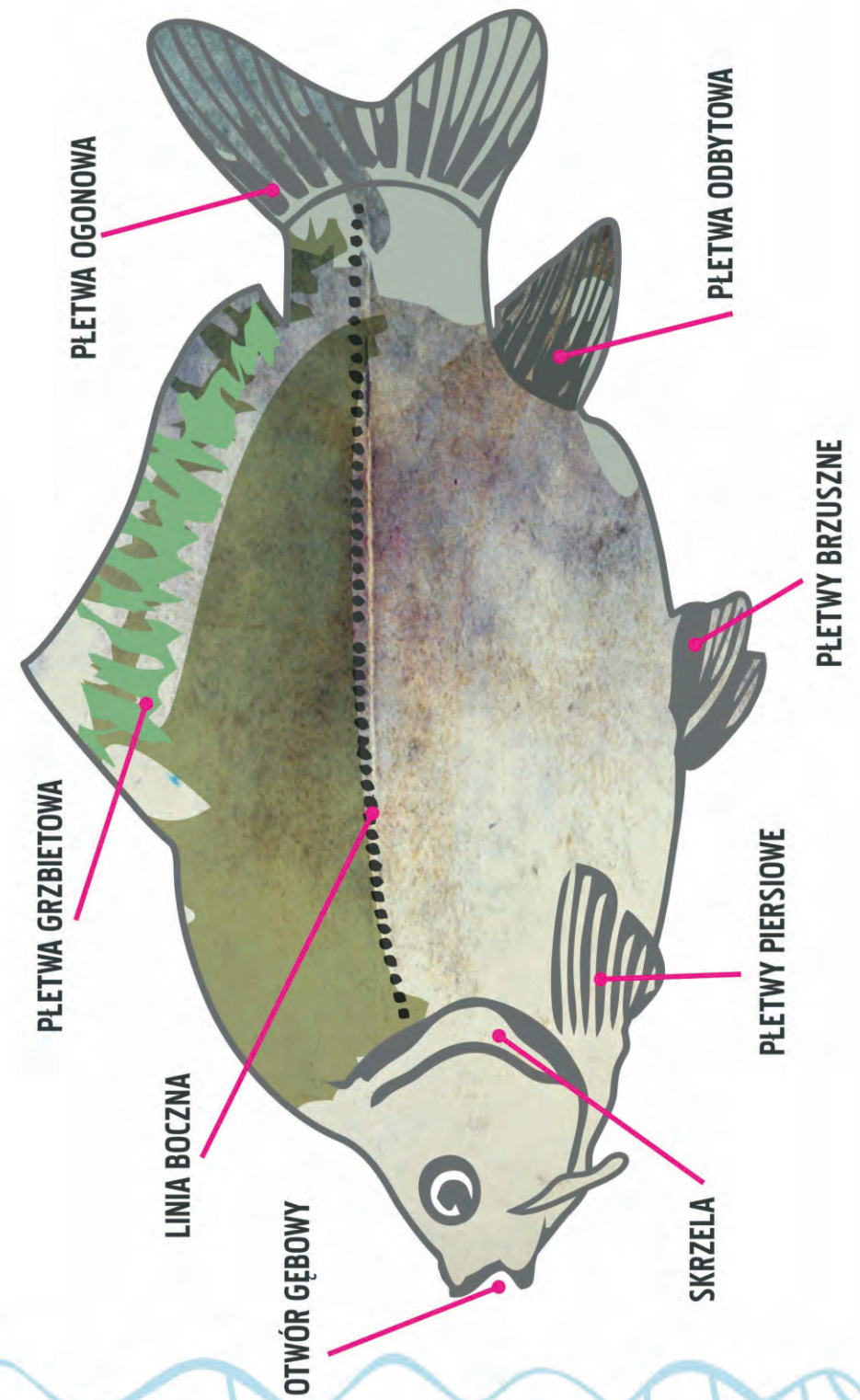


### CZY WIESZ, ŻE:

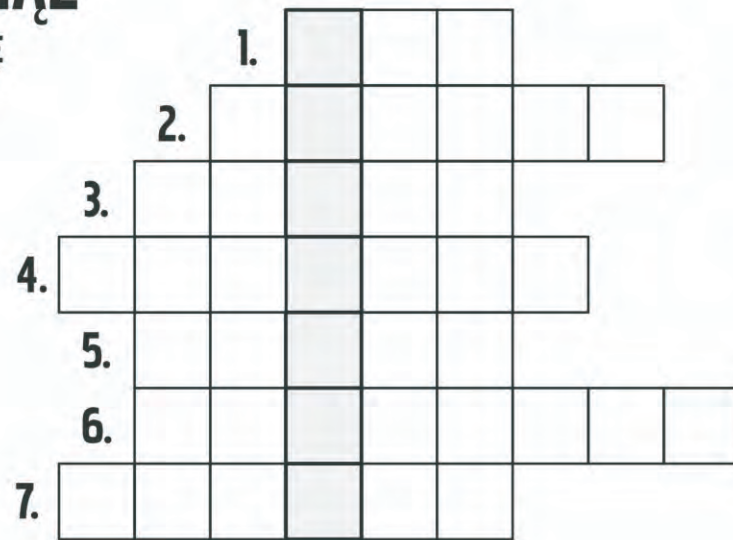
ryba jest przystosowana do życia pod wodą, bo:

-  ma opływowy kształt
-  posiada łuski
-  jest pokryta śluzem
-  ma płetwy i ogon
-  ma pęcherz pławny

## BUDOWA RYBY



# ROZWIĄŻ KRZYŻÓWKĘ



1. Największa ryba słodkowodna
2. Jaja żaby
3. Niskokaloryczna ryba
4. Samica ryby gotowa do tarła
5. Kwas tłuszczowy w rybach
6. Ośrodek zarybieniowy w Biestrzynie
7. Miejscowość wypoczynkowa, kraina jezior oraz łowisko wędkarskie na terenie woj. opolskiego



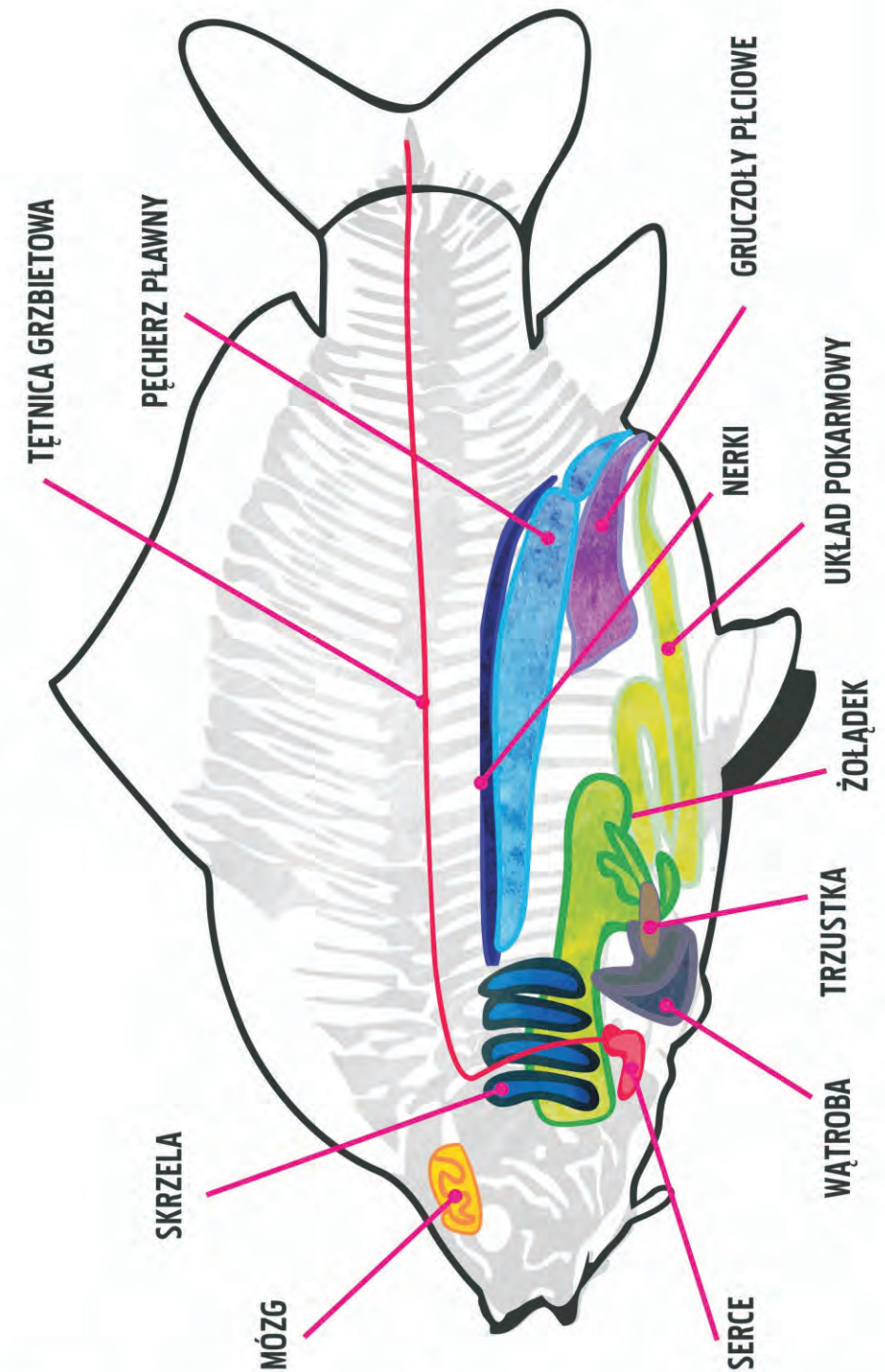
### CZY WIESZ, ŻE:

wszystkie zwierzęta potrzebują do oddychania gazu zwanego tlenem, który obecny jest w powietrzu i wodzie. Zwierzęta mają płuca i pozyskują tlen z powietrza, a ryby pozyskują tlen z wody dzięki skrzelom. To dzięki nim ryby mogą oddychać w wodzie!

HASŁO:

--	--	--	--	--	--	--

## BUDOWA WEWNĘTRZNA RYBY



# POLICZ

JAKIE CYFERKI UKRYWAJĄ ZWIERZĄTKA

$$\text{3 ducks} + \text{3 ducks} + \text{3 ducks} = 30$$

$$\text{2 fish} + \text{2 fish} + \text{2 ducks} = 20$$

$$\text{3 beavers} + \text{3 beavers} + \text{1 fish} = 13$$

$$\text{1 duck} + \text{1 fish} + \text{1 beaver} = ?$$

ROZWIĄZANIE TO CYFRA:

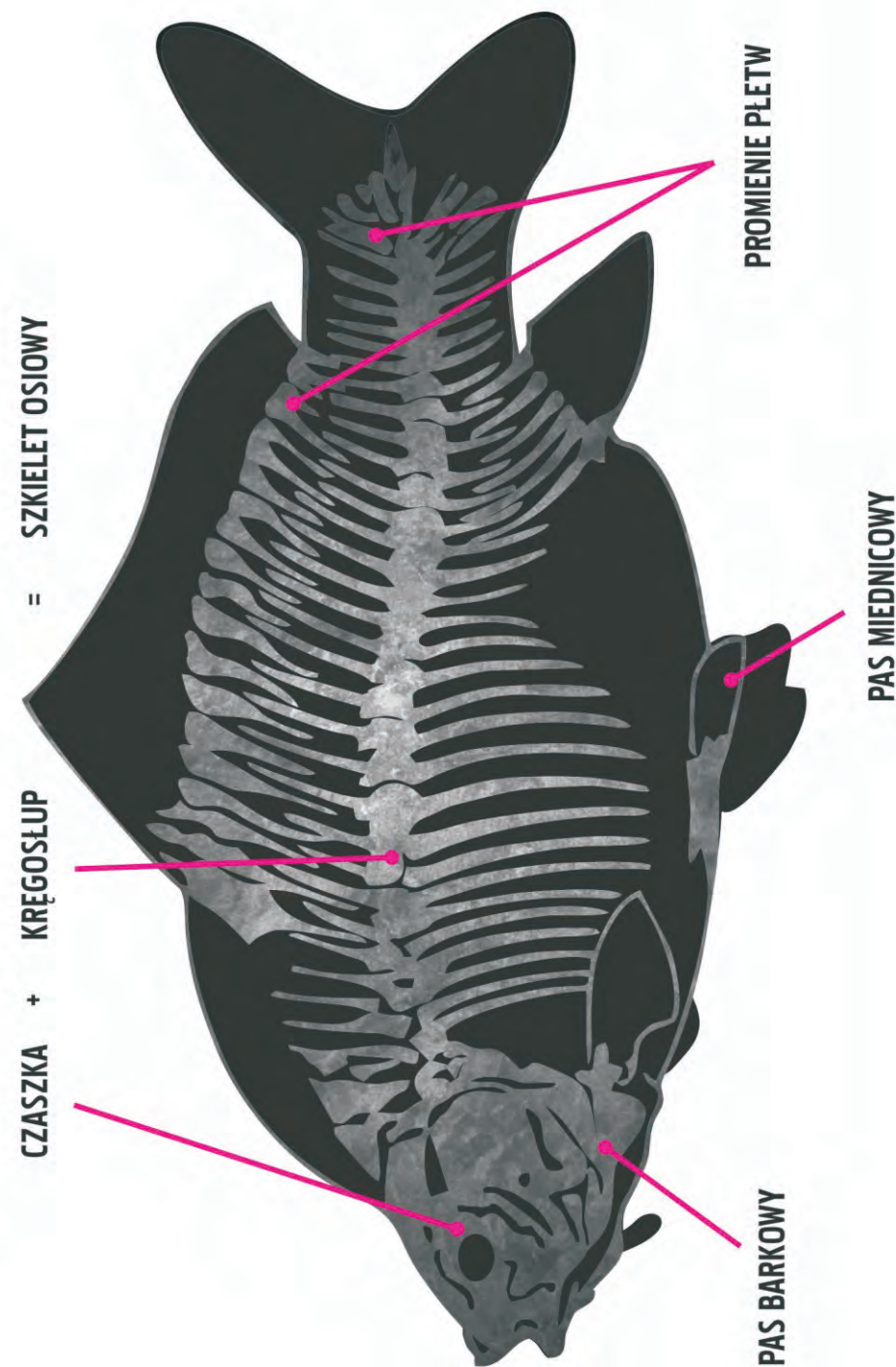


CZY WIESZ, ŻE:

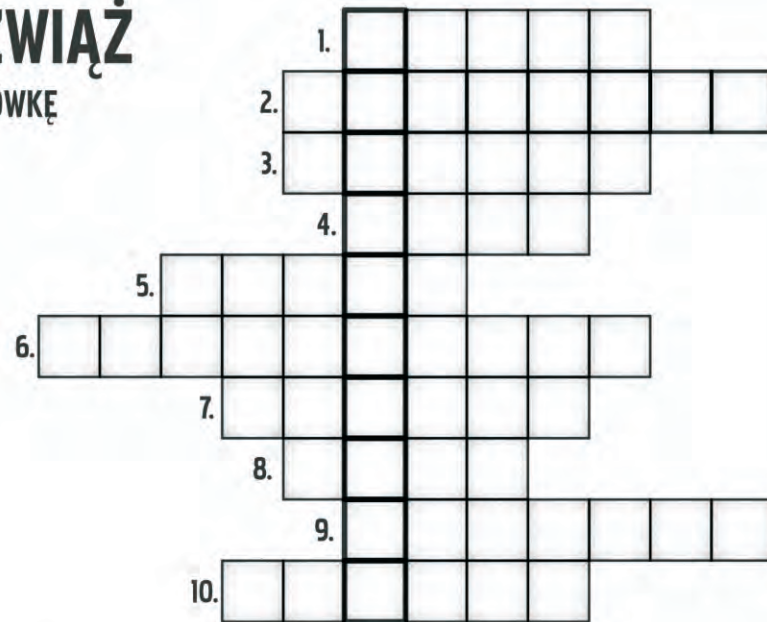
ryba śpi, tylko w nieco inny sposób.  
Podczas snu ryba zwykle  
nieruchomieje i poddaje się  
ruchom wody.  
Nie zamyka oczu podczas snu,  
bo nie ma powiek.



# SZKIELET RYBY



## ROZWIĄŻ KRZYŻÓWKĘ



1. Kraj, który udomowił karpia
2. Bardzo żarłoczna ryba, marzenie wielu wędkarzy
3. Międzynarodowy Konkurs Rysunku Satyrycznego organizowany w Niemodlinie
4. Miejsce, gdzie hoduje się ryby
5. Miejscowość blisko Niemodlina z parkiem dendrologicznym
6. Park Krajobrazowy, na terenie którego działa Rybacka Lokalna Grupa Działania „Opolszczyzna”
7. Gmina należąca do Rybackiej Lokalnej Grupy Działania „Opolszczyzna”, znana z jezior
8. W przysłowiu, razem z dziećmi głosy nie mają
9. Lewin ... - należy do Rybackiej Lokalnej Grupy Działania „Opolszczyzna”
10. Słodkowodny kuzyn dorsza

HASŁO:




### CZY WIESZ, ŻE:

rozwiązanie stanowi nazwa konkursu kulinarnego organizowanego od lat przez Rybacką Lokalną Grupę Działania „Opolszczyzna” podczas obchodów Wojewódzkiego Święta Karpia oPolskiego.

## WYKREŚL PODANE NAZWY RYB Z POZOSTAŁYCH LITER ODCZYTASZ HASŁO

AMUR  
FLĄDRA  
KARAŚ  
KARP  
LIN  
PSTRĄG  
SANDACZ  
SUM  
UKLEJA  
WĘGORZ

S	K	A	R	P	K	F	W
S	U	M	Z	S	A	L	Ę
L	K	U	A	T	R	Ą	G
K	L	R	L	R	A	D	O
K	E	A	I	Ą	Ś	R	R
R	J	P	N	G	I	A	Z
S	A	N	D	A	C	Z	A

HASŁO:

--	--	--	--	--	--	--	--



### CZY WIESZ, ŻE:

hasło oznacza inicjatywę lokalnych grup rybackich z województw: opolskiego, dolnośląskiego, lubuskiego, małopolskiego, podkarpackiego, śląskiego i świętokrzyskiego. Szlak oznaczono za pomocą tablic opisujących miejsca związane z rybaństwem i hodowlą ryb. Można na nich znaleźć też ciekawostki przyrodnicze i historyczne danego miejsca.

## ZADANIE SPECJALNE

### UGOTUJ Z RODZICAMI

#### MAKARON Z WĘDZONYM PSTRĄGIEM

##### Składniki:

1 wędzony pstrąg z „Poliwody”  
porcja makaronu dla dwóch osób  
2 ząbki czosnku  
mała cebula  
4 suszone pomidory  
rukola  
oliwa  
sól, pieprz

- makaron gotujemy „al dente” w lekko osolonej wodzie
- odcedzamy, przelewamy zimną wodą
- zostawiamy na sitku do odcieknięcia
- z pstrąga usuwamy skórę i ości, dzielimy na małe kawałki
- na patelni rozgrzewamy 1 łyżkę oliwy
- na oliwę wrzucamy pokrojoną cebulę i czosnek
- smażymy uważając, żeby czosnek się nie przypalił
- jak cebulka będzie miękka, dodajemy makaron i pomidory
- dodajemy przyprawy i mieszamy
- przekładamy makaron na talerz
- posypujemy rukolą i kawałkami wędzonego pstrąga
- zjadamy wszystko z talerza 😊

SMACZNEGO !

##### CZY WIESZ, ŻE:

pstrąg tęczy jest hodowany w gospodarstwach rybackich i wprowadzany do rzek i jezior. Pstrąg jest też cenioną rybą hodowlaną. Produkcję pstrąga prowadzi m.in. Ośrodek Zarybieniowy PZW „POLIWODA” w Biestrzynie.

26

## ZADANIE SPECJALNE

### UGOTUJ Z RODZICAMI

#### FAWORKI Z KARPIA NIEMODLIŃSKIEGO

##### Składniki:

2 płyty fileta karpia niemodlińskiego  
2 szklanki mleka  
3-4 ząbki czosnku  
4 łyżki mąki  
olej do smażenia  
sól, pieprz

- oczyszczone filety karpia namaczamy przez całą noc w mleku z dodatkiem plastrów czosnku
- odsączamy karpia z zalewy i dokładnie suszymy ręcznikiem papierowym
- filety kroimy w poprzek na szerokie paski
- na środku każdego kawałka robimy niewielkie rozcięcie, przez które przekładamy filet tworząc kształt faworka
- każdy faworek solimy i pieprzymy oraz panierujemy w mące
- smażymy na głębokim, mocno rozgrzanym oleju (TUTAJ MAMUSIA LUB TATUŚ WYKONA TĘ CZYNNOŚĆ!)
- gotowe faworki układamy na talerzu
- zjadamy ze smakiem 😊

SMACZNEGO !

##### CZY WIESZ, ŻE:

karp niemodliński jest produktem tradycyjnym województwa opolskiego wpisanym na Listę Produktów Tradycyjnych Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Na liście tej wpisuje się produkty, które posiadają co najmniej 25-letnią udokumentowaną historię i tworzą dziedzictwo kulturowe regionu, w którym są wytwarzane. Więcej na temat produktów Opolszczyzny znajdziecie na stronie [www.zesmakiem.opolskie.pl](http://www.zesmakiem.opolskie.pl)

27



# WŁAŚCIWOŚCI

## ZDROWOTNE I WARTOŚCI ODŻYWCZE RYB



Ryby są zdrowe i powinny częściej gościć na naszych stołach. Zgodnie z piramidą zdrowego żywienia ryby powinny być spożywane zamiennie z mięsem. Są źródłem pełnowartościowego białka ważnego dla wzrostu i rozwoju młodego organizmu. Zawierają cenne kwasy omega-3, które wpływają na prawidłowe działanie mózgu, układu nerwowego i wzroku. Dzieci powinny jeść ryby przynajmniej 2 razy w tygodniu.

Jedną z najlepszych jakościowo ryb hodowanych w naszym kraju jest karp. Dzięki dużemu rozwojowi stawów w Polsce w XVI i XVII w. Polska stała się krajem przodującym w hodowli karpia w Europie i tak jest do dziś! Pierwszym zaś państwem, które udomowiło karpia są Chiny. Metody hodowli karpia w Polsce nie zmieniły się w zasadzie od XVI w. Jego hodowla trwa 3 lata.

Karmiony jest naturalnym pokarmem i zbożami, dzięki czemu jest ekologiczny. Można kupić go bezpośrednio od rybaków w gospodarstwach rybackich. Z województwa opolskiego na stoły trafia rocznie około 1500-1700 ton karpia i jesteśmy z tym wynikiem w czołówce regionów.

Ryby podzielić można na:

- ryby chude (80-90 kcal w 100 g): dorsz, tuńczyk, sola, pstrąg,
- ryby średniotłuste (100-150 kcal w 100 g): karp, leszcz, lin,
- ryby tłuste (150-250 kcal w 100 g): łosoś, szprotki, śledzie, makrela.



### CZY WIESZ, ŻE:

Polacy nie jedzą dużo ryb na co dzień. Wyjątkiem jest Wigilia, wtedy nadrabiamy zaległości. Statystyczny Polak spożywa rocznie około 12 kg ryb. Dla porównania - statystyczny Portugalczyk - 60 kg.

# WYKREŚL

PONIŻSZE NAZWY RZADKICH GATUNKÓW ROŚLIN I ZWIERZĄT WYSTĘPUJĄCYCH W WOJEWÓDZTWIE OPOLSKIM

POZOSTAŁE LITERY WSKAZĄ CI HASŁO

T	U	R	K	A	W	K	A	P	K
R	W	B	Ó	B	R	O	J	E	A
C	Y	R	A	N	K	A	K	Ż	N
T	D	E	R	K	A	C	Z	U	I
S	R	O	K	O	S	Z	P	R	A
O	A	R	E	M	I	Z	R	A	R
D	Z	I	W	O	N	I	A	W	U
Y	K	O	R	M	O	R	A	N	D
B	Y	W	E	J	M	U	T	K	A

- WYDRA BÓBR Zwierzęta zamieszkujące dolinę rzeki Budkowiczanki
- DERKACZ TURKAWKA Rzadkie gatunki ptaków występujące na tzw. Jagienieckich Łąkach (gm. Pokój)
- DZIWONIA CYRANKA SROKOSZ REMIZ Rzadkie gatunki ptaków występujące w okolicy Mikolina (gm. Lewin Brzeski)
- ŻURAW KORMORAN KANIA RUDA Ptaki występujące w dolinach rzek Stobrowskiego Parku Krajobrazowego
- WEJMUTKA Rodzaj najstarszej w Polsce sosny występującej w parku w Pokoju

HASŁO:

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--

--	--	--	--



### CZY WIESZ, ŻE:

hasło oznacza przedsięwzięcie finansowane z unijnego Programu Operacyjnego „Rybnictwo i Morze”. W województwie opolskim zrealizowano projekty m.in. w Ośrodku Kultury w Niemodlinie, który gruntownie wyremontowano. Odbyna się tam znany już na skalę światową Międzynarodowy Konkurs Rysunku Satyrycznego „Karpik”.



Wydano na zlecenie:  
Urząd Marszałkowski Województwa Opolskiego  
Departament Rozwoju Obszarów Wiejskich  
ul. Hallera 9, 45-867 Opole  
tel. + 48 77 44 83 250  
e-mail: [dwo@opolskie.pl](mailto:dwo@opolskie.pl)  
[www.opolskie.pl](http://www.opolskie.pl)

Współpraca merytoryczna:  
Rybacka Lokalna Grupa Działania „Opolszczyzna”  
ul. Zajęczka 7/1, 45-050 Opole  
tel. +48 535 380 010  
e-mail: [biuro@lgropolszczyzna.pl](mailto:biuro@lgropolszczyzna.pl)  
[www.lgropolszczyzna.pl](http://www.lgropolszczyzna.pl)

Autor tekstów: Agnieszka Turek  
Korekta językowa: mgr Marta Mieszkowska-Fit  
Druk: Drukarnia Litar w Opolu

Wydawca:  
Agencja Reklamowa AMT Agnieszka Turek  
Łędziny, ul. Dworcowa 2a, 46-053 Chrzęstowice  
tel. +48 504 074 303  
[www.amt.opole.pl](http://www.amt.opole.pl)

Nakład: 2000 egz.