



DWIEŚCI DLA DOMU

Nr 2, czerwiec 2014

**WYGRAJ
WEEKEND
W SPA!**

12-13

**OGRÓD
NA GÓRALSKĄ
NUTĘ**

14-15

**CZY DZIECIOM NA WSI
GROZI OTYŁOŚĆ?**

10

ZIOŁA SĄ Z RAJU

5-6

PASJE DAJĄ ENERGIĘ

Ten numer „Wieści dla Domu” pokazuje kilka kobiet z pasją. Z zaangażowaniem realizują się w biznesie, pomagają innym, aranżują ogród, dom, a czasami nawet inspirują inwestycje i działania w całej wsi czy gminie. Jest pani Maria, współwłaścicielka sześćdziesięciohektarowego gospodarstwa, która zaangażowała się w pracę społeczną na rzecz swojej miejscowości, mamy panią Izę - pasjonatkę ziołarstwa oraz panią Zofię - ogrodniczkę z góralską duszą. Ich fascynacje są naturalne, niewymuszone, nieobliczone na poklask. Może nigdy nie zainteresuje się nimi ogólnopolska telewizja czy magazyn plotkarski. Ale właśnie sylwetki takich osób (nie tylko pań) chcielibyśmy prezentować na naszych łamach jak najczęściej. Dlatego ogłaszamy konkurs na najciekawszy tekst o własnym hobby, zainteresowaniach bądź pasji (s. 13). Pochwalcie się na naszych łamach.

ALEKSANDRA PILARCZYK
redaktor naczelny



WIEŚCI DLA DOMU

Bezpłatny dodatek do miesięcznika „Wieści Rolnicze”

ADRES WYDAWNICTWA:
Południowa Oficyna Wydawnicza Sp. z o.o., 63-200 Jarocin, ul. Kasprzaka 1a, tel. 62 747-15-31, fax 62 747-37-60

DRUK:
AGORA S.A., 64-920 Piła, ul. Krzywa 35

E-MAIL:
redakcja@wiescirolnicze.pl

STRONA INTERNETOWA:
www.wiescirolnicze.pl

REDAGUJE ZESPÓŁ:
Redaktor naczelny - Aleksandra Pilarczyk

Korekta: Jacek Kaliszczak
Aneta Rzeźniczak, Honorata Dmyterko, Justyna Napieraj, Anna Malinowski

PROJEKT GRAFICZNY:
Szymon Mofina

BIURO REKLAMY:
62 332-20-44, 62 332-20-45, 62 747-47-47, 62 747-17-47

WALCZĄC Z NIEKONTROLOWANĄ PRACĄ
ZWAŁEK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRACY

Nakład: 44.300 egz.

W NUMERZE:



3-4 **POMAGANIE LUDZIOM TO JEJ PASJA, CZYLI O JUDYMIE W SPÓDNICY**



5-6 **BOGACTWO NATURY W ZASIĘGU RĘKI**



7 **WRACAMY DO LEKÓW ROŚLINNYCH**



8-9 **SZPARAGI - WIOSENNY SMAK LUKSUSU**



10 **CZY DZIECIOM NA WSI GROZI OTYŁOŚĆ?**



11 **PIELĘGNACJA W CIĄŻY**



12-13 **WSPANIAŁE MIEJSCE RELAKSU...**



14-15 **OGRÓD Z GÓRALSKĄ KRWIĄ**



Maria Maliszewska na tle rodziny

POMAGANIE LUDZIOM TO JEJ PASJA, CZYLI O JUDYMIE W SPÓDNICY

Maria Maliszewska w swoim życiu przeszła niejedną metamorfozę. Od nieśmiałej dziewczyny, poprzez rolniczkę pasjonatkę, aż do społeczniczki. Utało się mówić, że tam, gdzie diabeł nie może, ona na pewno da sobie radę.

tekst ■ ■ ANNA MALINOWSKI
zdjęcia ■ ■ ANNA MALINOWSKI, PRYWATNY ALBUM MARII MALISZEWSKIEJ

Poznałam ją na ekologicznych targach w Norymberdze. Tam, skąd dochodził śmiech, była też i ona. Jest duszą towarzystwa, kobietą o słowiańskich rysach twarzy, przypominających urokliwe dziewczyny z zespołu „Mazowsze”. Urokliwa jest też nazwa miejscowości, w której wraz z mężem Kazimierzem prowadzą 60-hektarowe gospodarstwo. Świecie, bo tak nazywa się wioska, położona jest malowniczo na Pogórzu Izerskim.

Gdy siedzimy w majowe popołudnie przy owocowej herbacie, nie chce mi się wierzyć, że pani Maria była kiedyś nieśmiałą osobą. A jednak: jeszcze w szkole podstawowej występował jej pot na czoło, a oczy wierciły dziurę w podłodze, gdy miała iść do tablicy. Przełom nastąpił, kiedy została wybrana na przewodniczącą klasy, a potem samorządu uczniowskiego w szkole w Lubaniu, skąd pochodzi. Wtedy właśnie od-

kryła, że być aktywną, współdziałać w grupie - to najlepsze remedium na czerwienie się z byle powodu. Z czasem doszło harcerstwo, potem teatr, a niejako z marszu zawód ekonomisty.

Pani Maria jest ciągle w ruchu, a jej kalendarz pełen terminów. Teraz również siedzi jak na szpilkach, bo za godzinę umówiła się z sołtysową Świecia. Dobrze, że pani Maria mówi szybko, bo jest szansa, że zdąży w tym krótkim czasie dużo od niej się dowiedzieć.

- *Jak to się stało, że dziewczyna z miasta przywędrowała na wieś?*
- *Był to przemyślany wybór, którego dokonałam grubo ponad trzydzieści lat temu. Wtedy to poznałam mojego męża, zakochaliśmy się w sobie i chcieliśmy być razem. Teściowie mieszkali w Świeciu, więc tutaj założyliśmy rodzinę. Tutaj też przyszły na świat nasze dzieci: trzech synowie i córka.*

Sylwek i Lukasz są również rolnikami, ale już na swoim, Bartek - szefem kuchni na zamku Czocha. Cała trójka mieszka w Świeciu, a córka Katarzyna jest bankowcem i zamieszkuje w pobliskim Gryfowie. Od teściów dostaliśmy na początek 24 ary, na których wybudowaliśmy się i od tego czasu sukcesywnie powiększaliśmy gospodarstwo.

KROWA WAŁĘSOWA I BACZNE OKO SĄSIADÓW

Powiększanie gospodarstwa szło mozolnie, bo pani Maria postrzegana była jako „ta obca” i nie za bardzo wierzone, że „ta z miasta” cokolwiek potrafi. Nie przypuszczano wtedy jednak jeszcze, że młoda kobieta jest uparta jak osioł i jeśli za coś się weźmie, to nie odpuszcza tak szybko. Niestraszne było jej koszenie kosą, wiązanie snopków, oranie konno, rozrzu-



Obchody 60-lecia OSP w Świeciu

canie obornika czy opieka nad krowami, których na samym początku mieli... jedną. Z czasem krowy stały się dla nich głównym źródłem utrzymania, a jedno z łaciących zwierząt powodem przykrego doświadczenia pani Marii. - Kupiliśmy nową krowę - opowiada. - Jej właściciel podobny był do Lecha Wałęsy, więc nazwaliśmy ją Wałęsową. Nie miała wąsów, ale za to agresywny charakter. Pewnego dnia, gdy poszłam po nią na pastwisko i chciałam złapać za łańcuch, zaatakowała mnie boleśnie. Takiego strachu nie najadłam się ani wcześniej, ani później. Moje ciało broczyło krwią i pamiętam, że próbowałam uciec przedostając się pod ogrodzeniem, ale zwierzę nie pozwoliło mi na to, przygniatając mi swoim ciałem nogi. Wyglądałam, jakbym wpadła pod ciężarówkę. Rany wygoiły się jednak z czasem, ale uraz psychiczny pozostał.

Obrządki przy zwierzętach musiała sobie odpuścić, prace polowe nie. Z czasem nauczyła się (również ku uciesze męża) jeździć na ciągniku i do dzisiaj pamięta bacznie obserwując ją, pełne powątpiewania czy sąsiadów. Mijał jednak czas, gospodarstwo powiększało się o nowe hektary, budynki gospodarcze, sprzęt, a sąsiedzi spoglądali na nią coraz bardziej przychylnie i z szacunkiem, który przełożył się na powierzenie pani Marii funkcji przewodniczącej w radzie sołeckiej Świecia. To był przełom. Nie dość, że rdzenni mieszkańcy wsi oddali się niejako w ręce pani Marii, to jeszcze zapoczątkowali w jej życiu pasmo działań społecznych. Za przyzwoleniem rodziny oddała się swojemu nowemu żywiołowi: pracy na rzecz innych.

CZAS DLA POTRZEBUJĄCYCH

- Sprawowane funkcje ułatwiają mi załatwienie trudnych spraw dla innych. W każdym przypadku ważny jest dla mnie człowiek. Uruchamiam wtedy wszystkie moje umiejętności i z siłą zwołgu, bezgraniczną upartością dążę do celu. Kiedyś usłyszałam z ust urzędnika, że nie wyglądam na kobietę ze wsi... W jego mniemaniu miał to być komplement, ale spytałam tylko, czy swoje stwierdzenie opiera na braku wychodzącej mi z butów słomy. Oj, to się dopiero obrazil.

W miarę piastowania stanowisk, powiększała się ilość przypadków ludzi potrzebujących, bo co innego być sołtysem, a co innego radną powiatu lubańskiego, Członkiem Zarządu Miasta i Gminy Leśna, Członkiem Zarządu Powiatu Lubańskiego czy delegatem do Dolnośląskiej Izby Rolniczej z powiatu lubańskiego.

Ze wzruszeniem słucham historii pani Beaty, wychowanki domu dziecka, która wyszła za mąż, urodziła dziecko, a potem została bez dachu nad głową, bo jej partner okazał się tyranem. Przyznano jej mieszkanie zastępcze, które oprócz tego, że miało sufit i ściany zewnętrzne, w niczym nie nadawało się na lokum dla matki z małym dzieckiem. Sprawą zajęła się pani Maria. Kolejne minuty pełne są przykładów sponsoringu kabla, styropianu, drzwi, farby, desek podłogowych, deski sedesowej, kafelków, lamp, firanek i mnóstwa innych rzeczy. Za każdym przedmiotem stoi konkretny człowiek i nowa strategia pani Marii, aby go pozyskać. Gdy wreszcie udaje się wykończyć mieszkanie i wydaje się, że nastąpił happy end, okazuje się, że zameldowani są w nim ludzie, którzy przez okres ośmiu lat, ostatnie pięć nie płacili czynszu. Nie mieszkają tu już fizycznie, ale na papierze owszem. Umiejętności pertraktacji i upór pani Marii wystawione zostały na niezłą próbę, jednak jak to utarło się o niej mówić: „tam, gdzie diabeł nie może, tam ona na pewno da sobie radę”. I rzeczywiście dopięła swego. Teraz próbuje zebrać wszystkich zaangażowanych w tę sprawę, aby wybrać się na świętowanie do szczęśliwej pani Beaty.

A czas powodzi w 2010 roku? Pani Maria z uporem maniaka udowadniała przy każdej okazji, również tej, kiedy obecny był wojewoda dolnośląski, że żywioł nie wybrał sobie za swój cel jedynie Bogatyni, ale również i gminę Leśna. I udowodniła. Bez pani Marii nie tak szybko dzieciaki miałyby nowe place zabaw, rolnicy wypełnione na czas wnioski (choć swój własny oddaje na ostatnią chwilę), 40 kobiet bezpłatne badanie mammograficzne, mieszkańcy Świecia połączenie telefoniczne z resztą świata i kapliczkę, szpital w Lubaniu, w chwili kryzysu, dofinansowanie do posiłków, a festiwal „Swojskie granie i śpiewanie” - nagrodę w formie osobistego pióra od wicepremiera Janusza Piechocińskiego. Przykładów



Podczas festiwalu „Swojskie granie i śpiewanie”

na „wtrącanie się” pani Marii jest bez liku. Biega, załatwia, pertraktuje i dziwi się, gdy ktoś spotkany po latach dziękuje jej za pomoc.

MARZENIE O MOŚCIE

- Pani Mario, a jakie są Pani marzenia?
- Jednym z marzeń jest, aby wojewoda dolnośląski przekazał większą sumę pieniędzy na realizację 13 punktów planu popowodziowego z 2010 i 2013 roku, tak abyśmy w Świeciu mogli odbudować choć jeden z czterech zniszczonych mostów i móc tym samym zapobiec odcięciu mieszkańców od świata, a rolników od ich pól.

Ciepły uścisk dłoni na grzędce z niezapominajkami i już pani Maria pędzi na spotkanie ze swoją sołtyśową.

Izabela Grzesiak z Pępowa chce propagować stosowanie ziół

BOGACTWO NATURY W ZASIĘGU RĘKI

tekst, zdjęcia ■ ■ DOROTA JAŃCZAK

Zioła, jak mawiał ks. Twardowski, pamiętają biblijny raj. W tej sentencji musi być dużo prawdy. Niestety, większość z nas niewiele wie o zdrowotnych właściwościach roślin. Chce to zmienić Izabela Grzesiak z Pępowa w powiecie gostyńskim.



Pokrzywę stosuje się na oczyszczenie organizmu i piękniejszej paznokcie oraz włosy, jeżówkę purpurową na wzmocnienie odporności, a kwiat dziewanny - na rozgrzanie. Starsze osoby mają w pamięci czasy, gdy czarna herbata i tabletki nie były powszechnie dostępne. I naturalnym było zbieranie różnego rodzaju kwiatów oraz liści, z których robiło się napary. Potrzeba robienia napojów z występujących w przyrodzie roślin przynosiła wiele dobrego. Dziś już o tym nie pamiętamy. O niebywałej wartości ziół przypomina Izabela Grzesiak. - Czuję, że to moje powołanie - mówi mieszkanka Pępowa.

SKLEP ZIELARSKI NA WSI

Skąd zainteresowanie tym tematem? - Zawsze mnie ciągnęło

w stronę przyrody. Stwierdziłam, że skończę kierunek ogrodnictwo. Jednym z przedmiotów było ziołarstwo. Uznałam, że jest to coś, co mnie interesuje. Później, w trakcie pracy zawodowej, moja pasja się rozwijała. Aż stwierdziłam, że muszę zrealizować swoje marzenie: rozpowszechniać wiedzę na temat ziół - opowiada Izabela Grzesiak. Zamierzenia udało się wprowadzić w życie. Pani Izabela otrzymała dofinansowanie na otwarcie działalności gospodarczej. Od roku wydzierzawia pomieszczenie gminne w Pępowie, gdzie prowadzi punkt sprzedaży ziół. - W małych miejscowościach nie ma tego rodzaju sklepów. Powiem szczerze, że jak się dowadywałam w inspekcji farmacji, gdzie mają wykaz wszystkich sklepów zielarskich, tak naprawdę jestem jedyną osobą, która się zdecydowała na coś takiego na

wsi - mówi Izabela Grzesiak. Dlaczego właśnie Pępowo? - *Mieszkam tutaj. Chciałabym i czynię ku temu starania, żeby promować ziołolecznictwo. W większym mieście jest bardzo dużo osób, które czytają, dowiadują się i leczą się ziołami, a w małej miejscowości zanikło to całkowicie* - tłumaczy. Pasjonatka ziołolecznictwa wspomina, że na początku miejscowi traktowali jej działalność z przymrużeniem oka. Myśleli, że sprzedaje nasiona i sadzonki. Z czasem zjawiało się coraz więcej klientów. Dziś do jej sklepu trafiają osoby nie tylko z powiatu gostyńskiego.

ŚWIEŻE ROŚLINY Z WIĘKSZĄ SIŁĄ

O wspaniałych właściwościach ziół pani Izabela przekonuje również poza punktem handlowym, na bezpłatnych wykładach. Chce, by ludzie powrócili do naturalnych źródeł wzmocnienia organizmu. - *Mimo że prowadzę sklep, namawiam klientów do tego, by zbierali sobie zioła. Może na tym stracę, ale uważam, że ziołolecznictwo to moje powołanie. Namawiam klientów, żeby robili z ziół syropy, mikstury, nalewki, kosmetyki. Klienci stosują się do moich wskazówek, aczkolwiek często też idą na łatwiznę i kupują produkty u mnie - wyjaśnia. Zaznacza, że świeżo zerwane liście czy kwiaty mają większą moc niż suszone. - Wynika to z tego, że substancje czynne odnawiają się w żywych roślinach - zaznacza Izabela Grzesiak. Dlatego warto pójść na spacer i przeszukać zagajniki. Wiele ziół z pewnością się znajdzie. - Jako zapalona zielarka bardzo dużo czasu spędzam na rowerze, jeżdżąc po terenach zielonych. Mam takie zboczenie, że zawsze je wyszukuję wzrokiem* - wyjaśnia zielarka.

CO NA ODPORNOŚĆ, CO NA ODCHUDZANIE?

Najprostszym sposobem na spożycie ziół jest sporządzenie herbatki. Rośliny należy zalać wrzącą wodą, odczekać kilka minut, po czym wypić. Takie napary można wykonywać na różne dolegliwości zdrowotne, np. dotyczące układu moczowego, wzdęć, problemów z wątrobą, sercem czy cholesterolem. Warto stosować zioła także w kuracji oczyszczającej. - *Człowiek obecnie jest atakowany przez chemię. Ona jest w powietrzu, żywności, lekach. Dlatego nie jest to dobrą wolą, a obowiązkiem, by oczyszczać organizm. W ciągu roku nasz organizm gromadzi 7 kg toksyn. To są bardzo duże ilości. Powinniśmy oczyszczać organizm przynajmniej dwa razy do roku: wiosną i jesienią. Najlepiej robić to roślinami. Zioła bardzo dobrze oczyszczają układ limfatyczny, krwionośny. Poza tym oczyszczanie wzmocnia nasz organizm. Jeżeli oczyszcimy organizm, nie przyjdą do nas ciężkie choroby: nowotwory, nadciśnienie i cukrzyca* - przekonuje.

PRZYKŁADOWE ZASTOSOWANIE ZIOŁ

Oczyszczenie organizmu:

pokrzywa, fiołek trójbarwny, nawłoc, liście brzozy, skrzyp, perz, znamię kukurydzy i krwawnik.

Wzmocnienie odporności:

jeżówka purpurowa, kwiat nagietka, liść babki lancetowatej, pokrzywa, liść aloesu, aronia, borówka i czernica.

Redukcja tkanki tłuszczowej:

kłącze perzu, znamię kukurydzy, korzeń cykorii, lubczyku, mniszka, topianu, owoc kopru włoskiego, anyżu, kminku, kolendry, jałowca, wilżyny oraz nasienie babki płesznik i jajowatej.

Rozgrzanie organizmu:

kwiat dziewanny, bzu czarnego, lipy, glistnika, ziele majeranku, tymianku, cząbrku, macierzanki, nawłoci, owoc kopru włoskiego, anyżu, maliny i bzu czarnego.



Rozmowa
z dr JERZYM
JAMBOREM,
prezesem
Polskiego Komitetu
Zielarskiego

W ostatnich latach wzrosło zainteresowanie lekami pochodzenia roślinnego. Dlaczego wraca się do ziół?

Jeszcze w połowie XX wieku lek roślinny był lekiem zepchniętym na margines medycyny konwencjonalnej. Prognozy zakładały, że do końca XX wieku lek roślinny stanie się wyłącznie środkiem medycyny alternatywnej. Jednak postęp naukowy, który pozwolił poznać zawarte w roślinach leczniczych składniki biologicznie aktywne, przywrócił lekom roślinnym należne im miejsce. Paradoks - postęp naukowy, który miał wyeliminować leki pochodzenia roślinnego z nowoczesnego lecznictwa - stał się przyczyną ich rosnącego znaczenia na przełomie XX i XXI wieku.

Prowadzone w coraz szerszym zakresie badania fitochemiczne i fitofarmakologiczne różnych nowych roślin, pozwoliły też na wprowadzenie do lecznictwa nowych roślinnych produktów leczniczych, szczególnie przydatnych w leczeniu schorzeń cywilizacyjnych.

Jakie rośliny ponownie są doceniane?

Wiele ziół z klasztornych wirydaży, które dzięki benedyktynom były podstawowymi środkami w dawnym europejskim lecznictwie, stało się znów ważnymi lekami. Przeciwwzpalny rumianek, uspokajająca melisa, działająca ściągająco szaflwia, wykrztuśny anyż, pobudzająca czynności wydzielnicze żołądka i wątroby mięta - są dziś powszechnie stosowane. Wyciągi ziółowe rodem z klasztornych infirmerii z ziół takich jak dziurawiec, głóg i jemiolo są obecnie w postaci standaryzowanych preparatów wartościowymi lekami dostępnymi w aptekach.

Ostatnie lata XX wieku to nie tylko renesans wielu roślin leczniczych, którymi leczono ludzkość w okresie, kiedy nie istniały jeszcze leki syntetyczne. To też lata, w których szczególnego znaczenia w medycynie konwencjonalnej nabrały rośliny nieznane średniowiecznym benedyktynom. Dobrym przykładem jest tu jeżówka purpurowa oraz męczennica cielistka. Przeprowadzone badania nad aktywnością farmakologiczną różnych przetworów z ziela jeżówki wykazały ich wysoką skuteczność immunostymulującą. Natomiast preparaty z męczennicy cielistej (passiflory) uznane zostały za skuteczne



i bezpieczne leki roślinne o działaniu uspokajającym.

Jak wygląda współczesne ziołolecznictwo w Europie?

Obecnie w europejskim ziołolecznictwie wyróżnia się dwa podstawowe kierunki: ziołolecznictwo tradycyjne, nazywane też ziołolecznictwem ludowym oraz ziołolecznictwo nowoczesne (racjonalne), czyli fitoterapię. Ziołolecznictwo tradycyjne oparte na wielowiekowym doświadczeniu zielarskim, posługuje się najczęściej wieloskładnikowymi mieszankami ziołowymi oraz prostymi przetworami galenowymi. W Europie jest podstawową dziedziną medycyny alternatywnej, obok homeopatii, aromaterapii czy też apiterapii. Natomiast fitoterapia, w odróżnieniu od tradycyjnego ziołolecznictwa, jest jednym z działów farmakoterapii. (...) Jest nauką zajmującą się zastosowaniem środków leczniczych pochodzenia roślinnego w leczeniu chorób i w ich profilaktyce. Posługuje się nowoczesnym lekiem roślinnym o ukierunkowanym działaniu, jak też określonym składzie, mechanizmie działania i dawkowaniu.

Jakie schorzenia możemy leczyć, stosując właśnie zioła? Czy są jakieś ograniczenia?

Fitoterapia odgrywa ważną rolę w le-

ZDROWIE & URODA WRACAMY DO LEKÓW ROŚLINNYCH

rozmawia ■ ANNA KOPRAS-FIJOŁEK

czeniu chorób przewodu pokarmowego, układu oddechowego, układu krążenia, dróg moczowych, niektórych chorób wieku starczego i dziecięcego. Duże znaczenie posiada w medycynie prewencyjnej. W leczeniu schorzeń o charakterze przewlekłym jest często koniecznością. Niestety, w leczeniu nowotworów, chorób zakaźnych i innych ciężkich schorzeń fitoterapia jest nieskuteczna. W tych przypadkach leki pochodzenia roślinnego mogą mieć zastosowanie jedynie jako środki wspomagające zasadniczą terapię.

Czy lek roślinny to „ubogi krewny” leku chemicznego?

Nowoczesny lek roślinny, którym posługuje się fitoterapia, to lek aktywny i efektywny przy wskazanym dawkowaniu, bezpieczny, standaryzowany chemicznie, a jeżeli to konieczne również biologicznie, trwały oraz wykonany zgodnie z zasadami dobrej praktyki produkcyjnej (GMP) - sporządzony z atestowanych surowców i półproduktów, w odpowiednich warunkach, przez wykwalifikowany personel.

Czy można stosować równocześnie leki syntetyczne i roślinne?

Jest sprawą oczywistą, że między lekiem roślinnym, a lekiem syntetycznym nie ma działania antagonistycznego. Są schorzenia, w których lek syntetyczny może być stosowany jako lek podstawowy, a lek roślinny jako pomocniczy, są też schorzenia, gdzie może

być odwrotnie. Często podaje się lek syntetyczny i roślinny naprzemiennie. Ochronne działanie leku roślinnego bardzo często zmniejsza występowanie i natężenie objawów niepożądanych po leku syntetycznym.

Istnieje pogląd, że zioła nie mogą zaszkodzić. Czy to prawda?

Fitoterapia postrzegana jest przez ogół społeczeństwa jako terapia lekiem pozbawionym działań niepożądanych. Pogląd ten nie znajduje jednak potwierdzenia w rzeczywistości. Znane są przykłady powikłań związanych z działaniem różnych leków pochodzenia roślinnego. Bezskrytyczne ich stosowanie może być w niektórych przypadkach nawet niebezpieczne.

Czy zioła nadal zbierane są przez zielarzy ze stanu naturalnego?

Jeszcze w połowie XX wieku główną masę surowca zielarskiego pozyskiwano z roślin dziko rosnących. W ostatnich latach systematycznie zmniejsza się liczba gatunków i masa roślin pochodzących ze stanu naturalnego. Z tego też względu duże znaczenie mają podjęte prace nad wprowadzeniem do upraw wielu roślin dziko rosnących.

Obecnie najważniejszym źródłem pozyskania ziół są uprawy polowe. Istotne znaczenie mają też uprawy szklarniowe, np. aloesu drzewiastego. Surowce pozyskiwane z upraw są bardziej jednolite, a ich jakość znacznie wyższa.

REKLAMA

Sara & Adam
sklep odzieżowy

Znajdź nas na Facebooku

www.facebook.com/modaSARA.ADAM

Sara
62-800 Kalisz
ul. Śródmiejska 37
tel. 785 122 175

Adam
63-300 Pleszew
ul. Poznańska 33
tel. 782 637 859

SZPARAGI

- WIOSENNY SMAK LUKSUSU

Białe czy zielone? Gotowane czy zapiekane? A może kiszone lub zmiiksowane? Szparagi można jeść w dowolnej postaci. Wybór jest kwestią naszego gustu. Musimy jednak pamiętać, że sezon na te warzywa nie trwa długo.

tekst ■ ■ HONORATA DMYTERKO

W tym roku zbiory szparagów rozpoczęły się szybko, bo już na początku kwietnia. Jest to jedno z najwcześniejszych warzyw gruntowych, które warto spożywać na świeżo w okresie od kwietnia do czerwca. Na ogół wybieramy szparagi białe, ale coraz częściej sięgamy również po zielone. - Szparagi są uważane za warzywa antyrakowe, a dzięki zawartości asparaginy traktowane są jako warzywa lecznicze. Ich spożywanie zalecane jest przy chorobach naczyniowo-kръżeniowych, w schorzeniach nerek i pęcherza moczowego. Pomagają w leczeniu artretyzmu i reumatyzmu, a także wpływają na zwiększenie krzepkości krwi i zapobiegają pękaniu naczyń krwionośnych. Również mają działanie wzmacniające i pobudzające potencję. Poza tym szparagi szybko uzupełniają niedobory składników odżywczych w organizmie. Są także traktowane jako afrodyzjak - zapewnia Alicja Nowak z Wielkopolskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego, wymieniając tylko nieliczne zalety warzywa. Nie jest ono zalecane dla osób chorujących na kamienie nerkowe i dnę moczową, gdyż zawiera puryny mogące powodować gromadzenie się kwasu moczowego w organizmie.

Szparagi najlepiej spożywać świeże, ale jeżeli kupimy więcej pęczków, to możemy je przechować w lodówce lub w chłodnym pomieszczeniu przez kilka dni. Trzeba je tylko owinąć wilgotną szmatką. Korzystając z sezonu szparagowego, można również przy-

gotować dla siebie szparagi na cały rok, wykorzystując różne metody konserwowania, np. zamrozić lub zakisić. - Wypustki trzeba umyć, obrać i odciąć zdrewniałe końce. Ułożyć je w słoiku, zalać osoloną wodą, z użyciem soli według gustu, zamknąć słoik i pasteryzować około 15 minut. Szparagi nadają się też do kiszenia i po wstępnej obróbce - obraniu i odcięciu końcówek możemy je zakisić, tak samo jak ogórki. Uzyskamy wtedy nowy ciekawy smak szparagów i będzie je można wykorzystać do przygotowania wielu potraw - proponuje Alicja Nowak. Kupując szparagi, najlepiej wybierać wypustki o średnicy od 1,5 do 2 cm, jędrne, połyskujące, o jasnych, zamkniętych i nie zwiędniętych główkach.



Fot. Marcin Turzak - Fotolia



Fot. bit24 - Fotolia

Z odłamanych kawałków i niekształtnych szparagów można ugotować zupę - krem. Po ich rozgotowaniu warzywa zmiiksować blenderem i przetrzeć przez sitko. Do gorącej zupy dodać topiony serek śmietankowy, zmiiksować i doprawić do smaku. Jeśli zupa jest zbyt rzadka, można wsypać do niej trochę kaszki manny. Posypać zieloną pietruszką lub koperkiem. Podawać z grzankami lub ptysiami.



Fot. Stefanie Baum LA - Fotolia

Szparagi znakomicie smakują ugotowane polane tartą bułką z masłem lub z sosami: beszamelowym albo holenderskim.

Statystyczny Polak spożywa ok. 50 g szparagów. W Niemczech jest to ok. 1,5 kg, zaś w Szwajcarii - 2 kg. Największymi producentami szparagów są Chiny, Peru, Meksyk i Niemcy.

W 100 g szparagów jest: 2,20 g białka, 0,12 g tłuszczu, 1,78 g węglowodanów, 1,5 g błonnika, 93,7 g wody, 240-300 mg potasu, 52-85 mg fosforu, 22 mg wapnia, 0,9 mg żelaza, 10 mg magnezu, około 25 mg witaminy C (wypustki zielone mają więcej) oraz witaminy z grupy B (B1, B2, B6).

Szparagi są niskokaloryczne. 100 g to tylko 18-20 kcal.

WIOSENNA SZPARAGÓWKA

składniki:

pęczek szparagów ■ 3 ugotowane jajka
■ 30 dag ugotowanej piersi z kurczaka
■ kilka liści kolorowej sałaty ■ mały pęczek szczypiorku ■ sól ■ pieprz

wykonanie:

szczypiorek posiekać. Jajka pokroić na ćwiartki lub grubsze plastry, a szparagi i kurczaka - na kawałki. Sałatę porwać na kawałki. Wszystkie składniki wymieszać, przyprawić solą i pieprzem. Dla osób nie liczących kalorii można do sałatki dodać kilka łyżek majonezu.

Fot. IngridHS - Fotolia



Fot. Joe Cough - Fotolia

ZAWIJAŃCE SZPARAGOWE

składniki:

pęczek szparagów ■ plasterki boczku wędzonego ■ sól ■ biały pieprz ■ olej do smażenia

wykonanie:

szparagi należy oczyścić, gotować około 10 minut w osolonej i posłodzonej wodzie. Zawijać szparagi w plasterki boczku. Można spiąć wykałaczką. Posypać solą i pieprzem. Zrumienić na oleju, po czym podlać odrobiną wody. Dusić około 20 minut. Takie szparagi zawinięte w boczek można też piec na grillu.

ROLADY ZE SZPARAGAMI

składniki:

60 dag piersi z indyka ■ 30 dag szparagów ■ 5 dag wędzonego boczku ■ 2 ząbki czosnku ■ sól ■ pieprz ■ 2 łyżki mąki ■ vegeta ■ tłuszcz do smażenia ■ wywar ze szparagów

wykonanie:

z piersi wykroić 4 dość duże plastry i dobrze je rozbić. Pozostałe skrawki mięsa pokroić na drobne paski. Szparagi umyć, obrać, odciąć końce, pokroić na kawałki około 4-centymetrowe. Przygotować farsz: paski mięsa, boczek drobno pokrojony, sól, pieprz, vegetę, zmiądzony czosnek wymieszać. Taki farsz nakładać na plastry mięsa i na to kawałki szparagów. Zawinąć roladki, smażyć do miękkości, podlewać wywarem ze szparagów. Po wyjęciu mięsa zrobić sos - dodać wywar połączony z mąką i ponownie zagotować.

KOKARDKI NA ZIELONO

składniki:

pęczek zielonych szparagów, 75 dag pomidorów, 50 dag makaronu - najlepiej typu kokardki, 4 ząbki czosnku, 4 łyżki masła, kilka gałązek natki pietruszki i bazylii, sól i pieprz do smaku

wykonanie:

szparagi pokroić na kawałki (po odłamaniu końcówek). Pomidory pokroić w paseczki (bez gniazd nasiennych). Makaron ugotować w dużej ilości osolonej wody. Na mocno rozgrzanym maśle podsmażyć zmiądzzone ząbki czosnku i szparagi. Dodać posiekaną natkę i bazylię. Wymieszać z makaronem. Doprawić solą i pieprzem. Można podawać z tartym parmezanem.

Fot. Greatstockimages - Fotolia



dietetyk radzi
MGR AGNIESZKA
STRABURZYŃSKA



Fot. Ines Buzdar

dorośli. Z dietetycznego punktu widzenia nie należy wprowadzać zbyt szybko niektórych produktów, które mogłyby w konsekwencji doprowadzić do wystąpienia alergii u dziecka i problemów z funkcjonowaniem jelit. Rodzice w dobrej wierze nieświadomie mogą zaszkodzić dziecku, podając mu mleko „prosto od krowy” bądź inne naturalne wyroby np. sery produkowane sposobem domowym czy też chleb.

Czy dzieciom mieszkającym na wsi i odżywiającym się lepiej nie grozi otyłość? Niestety grozi. Zarówno na obszarach miejskich, jak i wiejskich dieta składająca się z tłuszczów nasyconych, rafinowanych cukrów oraz soli w połączeniu z siedzącym trybem życia powoduje zwiększone ryzyko otyłości i występowania chorób przewlekłych. Dostępność wszystkich produktów jest tak duża, że wachlarz niezdrowych, ale za to bardzo atrakcyjnych dla dzieci produktów wciąż rośnie, a one od nich nie stronią, wręcz przeciwnie. Zakazany owoc kusi najbardziej. Zatem zastanówmy się, zanim odmówimy dziecku cukierka w domu, ponieważ prawdopodobnie sięgnie po ilość przynajmniej dwa razy większą poza naszą wiedzą u kolegów, na podwórku czy też w szkolnym sklepiku.

W ogródku warzyw pod dostatkiem, więc gdzie tkwi problem? Namówienie dziecka do zjedzenia porcji warzyw pieczołowicie przygotowanych, świeżych i bogatych w witaminy, kończy się niestety sromotną porażką rodzica. Mimo wszystko warto próbować, gdyż właściwa dieta i odpowiednio ukształtowane nawyki żywieniowe u małego Jasia pomogą przyszedłemu Janowi uniknąć wielu chorób. Niemniej nie warto zmuszać dziecka do jedzenia warzyw, których nie lubi. Może skutkować to efektem odwrotnym, ponieważ nie sięgnie nawet po ten jeden rodzaj warzyw, który ewentualnie mile był widziany na talerzu. Dziecko z czasem decyduje się na nowe smaki i produkty pod warunkiem, że ma kogo w tym względzie naśladować.

A co ze sportem? Oczywiście, grzechem nie byłby słodki deser od czasu do czasu, gdyby tylko był ruch. Niestety większość polskich dzieci woli spędzać czas przed komputerem, jedynie co piąte aktywnie spędza czas na świeżym powietrzu.

Kluczowym pozytywnym przemawiającym na korzyść dzieci żyjących na polskich wsiach jest niski odsetek alergii występujących wśród nich. Okazuje się, że są one dwa razy mniej narażone na uczulenia po zjedzeniu np. ryb czy orzechów. Skłonność do alergii może być wynikiem dorastania w zanieczyszczonym środowisku - mieście. Ten czynnik ma również znaczenie w rozwoju astmy i alergicznego nieżytu nosa. Poza tym dzieci mieszkające na wsi od urodzenia mają kontakt z bakteriami, które w przyszłości będą chronić je przed uczuleniami. Statystyki pokazują, że maluchy wychowane w dużych aglomeracjach znacznie częściej niż ich rówieśnicy z małych miejscowości chorują na bezpłodność, otyłość, depresję, krótkowzroczność, a nawet raka. Wyższy poziom zanieczyszczeń w miastach powoduje m.in. nadmierny wzrost płodu, który może być ściśle powiązany z późniejszą otyłością, nadpobudliwością, przedwczesnym dojrzewaniem, problemami z płodnością, a nawet nowotworami piersi, prostaty i płuc. Ponadto badania wykazały, że miejskie zanieczyszczenia powodują u dzieci zmiany metaboliczne, które podwyższają poziom cukru we krwi, co w przyszłości może grozić cukrzycą.

Tradycyjna, wiejskiego pochodzenia żywność charakteryzuje się walorami smakowymi, zapachowymi, a przede wszystkim zdrowotnymi. Niezaprzeczalnie zdrowe i wartościowe produkty wiejskie powinny być podawane jednak w odpowiedniej ilości i proporcjach. Dużo - wcale nie znaczy zdrowo. Oszczędźmy dzieciom zdań: „talerz musi być pusty”, „zjedz do końca”, ponieważ nie tylko zmuszamy je do zjedzenia ponad siłę, ale uczymy maniery, która utrudnia prawidłową ocenę sytości czy najedzenia się w przyszłości. Natomiast skład wielu produktów oraz „ekologiczne” pochodzenie zależą od uczciwości gospodarza. Nie wszystko, co naturalne, takie jest. Większość „serków wiejskich” dostępnych na sklepowych półkach nawet w połowie nie jest tym, co obiecuje producent. Niestety nazwa produktu nie zobowiązuje, ale na opakowaniu widnieje skład, który dla konsumenta powinien być przestroga.

CZY DZIECIOM NA WSI GROZI OTYŁOŚĆ?

Kameralny dom na wsi, dużo zielonej przestrzeni, gdzie dzieci mogą do woli bawić się z rówieśnikami i cieszyć się latem. Pola, zwierzęta, domowe warunki i jedzenie kojarzą się najczęściej z polską wsią. Rytm życia mieszkańców znacznie odbiega od tego miejskiego. Czy pozyskane produkty w wiejskim klimacie służą dzieciom? Jak wygląda, a jak powinna wyglądać ich codzienna dieta?

Czymś naturalnym powinny być posiłki ekologiczne, komponowane na bazie produktów pochodzących z własnego gospodarstwa. Wiejskie, tradycyjne przysmaki to m.in. białe sery, kapusta kiszona, własne pomidory, ogórki, jaja, mleko, miód, przecier pomidorowy bez konserwantów i ulepszczy oraz dżemy i konfitury. Czy rzeczywiście tak jest?

Dzieci muszą dobrze jeść, żeby się uczyć, kontaktować z rówieśnikami i wykorzystywać maksymalnie swoje możliwości. Ich posiłki powinny być właściwie skomponowane, by dostarczyły im odpowiedniej ilości energii, białka, kwasów tłuszczowych, węglowodanów, a co najważniejsze witamin i składników mineralnych, zwłaszcza witamin A, C i D oraz wapnia.

Trudno jest jednak ułożyć samodzielnie jadłospis dla dziecka. Przeciętny rodzic nie ma takiej wiedzy, a nawet, gdy już wie, często nie ma czasu, żeby przygotować odpowiednie posiłki. Co więcej, dzieci często odmawiają spożycia tego, co jest zdrowe, a ponadto rodzice uważają, że dzieci powinny jeść jak najszybciej w taki sposób, jak

PIELĘGNACJA W CIAŻY

Kobiety, które spodziewają się dziecka, często na początku skupiają się tak bardzo na kwestiach diety, że zapominają o właściwej pielęgnacji. A od tego, jak zadbać o siebie w czasie ciąży, zależy stan ich skóry kilka i kilkanaście miesięcy później.

P o pierwszych emocjach związanych z wieściami o odmiennym stanie, panie często zaczynają zwracać większą uwagę na to, co jedzą. Wszak wiadomo, że należy zwiększyć w tym czasie spożycie produktów bogatych w kwas foliowy oraz żelazo. Kobiety myślą też o wypoczynku i różnych zachciankach, a nieco mniej poświęcają czasu na pielęgnację skóry. A w tym czasie należy o nią szczególnie zadbać.

Niektóre panie w okresie ciąży zauważają, że włosy nie chcą się układać tak, jak dotychczas. Może się też okazać, że produkty kosmetyczne, których używały wcześniej, nagle nie służą: krem na dzień zaczął uczulać, a intensywny zapach balsamu stosowany po kąpieli wywołuje odruch wymiotny. Takie reakcje są najczęściej normalne, związane są z działaniem hormonów i mogą minąć nawet jeszcze przed rozwiązaniem ciąży. Warto jednak już teraz przestawić się na kosmetyki nieco łagodniejsze, dla cery wrażliwej oraz dedykowane kobietom w ciąży. Można to zrobić nawet wtedy, gdy stan naszej cery jest lepszy niż zazwyczaj, bo i tak może



Fot. Robert Przybysz - Fotolia.com

KONKURS SMS

Dla naszych czytelników mamy 20 zestawów kosmetyków z serii Ziaja mamma mia: krem przeciw rozstępom, masło do ciała po porodzie, płyn do higieny intymnej oraz masz z lanoliną. Wystarczy prawidłowo odpowiedzieć na pytanie:

Jakie produkty powinny spożywać kobiety będące w ciąży?

a) bogate w kwas foliowy i żelazo

b) wysokoenergetyczne

c) zawierające cukier

SMS o treści wr.ziaja.poprawna odpowiedź, np. wr.ziaja.c prosimy przesyłać do 20 czerwca 2014 roku pod numer 71051 (koszt 1,23 zł z VAT). Regulamin konkursu dostępny na www.wiescirolnicze.pl

Lista zwycięzców z konkursu publikowanego w nr 05/2014 „Więści Rolniczych”: Małgorzata Branicka, Piła; Monika Krajewska, Stegosz; Halina Zieleniewicz, Pepowo; Magdalena Cichoszewska, Sądzia; Justyna Wiśniewska, Zberzynek; Adam Ratajczak, Wojnowice; Maria Kaczmarek, Pomocno; Marlena Brzezińska, Bieganowo; Bernard Polański, Mokronos; Ewa Staniewska, Gościejew; Irena Sztuder, Rozdrażew; Kazimiera Roszak, Staniew; Urszula Mościpan, Pieruchy; Agnieszka Mikołajczyk, Bodzewo; Anna Filipiak, Broniszewice; Agnieszka Bąkowska, Stramnice; Marzena Praśniewska, Dobrzyca; Teresa Ciosek, Pogorzela; Agnieszka Sikora, Sulów; Lucyna Szymańska, Nosków.



CZY WIESZ, ŻE...

sposób, w jaki przyszłe matki się odżywiają, może mieć wpływ na metabolizm ich dzieci. Jeśli kobiety „jedzą za dwoje” i to niezbyt zdrowo, to ich córki i synowie mogą w przyszłości wykazywać większą skłonność do otyłości i niektórych chorób, takich jak cukrzyca czy schorzenia sercowo-naczyniowe.

się zdarzyć. Reakcje skóry i organizmu bywają w tym względzie bardzo różne. To tak, jak część kobiet niemal przez całą ciążę wymiotuje i nie może patrzeć na jedzenie, a inne czują się doskonale i dogadzają sobie pałaszując większe niż zazwyczaj ilości słodczy.

Niemal wszystkie firmy kosmetyczne, obok produktów tradycyjnych, mają już w swojej ofercie specyfiki przeznaczone dla przyszłych mam. Są to najczęściej balsamy przeciw rozstępom oraz ujędrniające po porodzie. Tego typu kosmetyki mają delikatne zapachy bądź są zupełnie ich pozbawione, nadają się dla kobiet znajdujących się w każdym momencie ciąży, bądź tuż po jej rozwiązaniu. Nie szkodzą dziecku i są bardzo łagodne. Niektóre z produktów pomagają nawet osiągnąć smuklejszą figurę. W połączeniu zaś z masażem ud (nie brzucha) wspomagają spalanie tkanki tłuszczowej, zapobiegają wiotczeniu, regenerują i odżywiają naskórek. Wszystko po to, by skóra jak najszybciej wróciła do formy sprzed ciąży. Dodatkowym atutem kosmetyków przeznaczonych dla pań w ciąży i mam karmiących jest to, że są one hypoalergiczne, nie zawierają konserwantów i barwników czyli bezpieczne również dla dzieci.

(nap)



W SPANIAŁE MIEJSCE RELAKSU...

Jakie korzyści daje wyjazd do SPA i na co możemy liczyć, odwiedzając takie ośrodki?

tekst ■ ■ ANETA RZEŹNICZAK

zdjęcia ■ ■ HEALTH RESORT
& MEDICAL SPA
PANORAMA MORSKA

Choć termin SPA jest bardzo popularny, nie wszyscy wiedzą, co tak naprawdę oznacza. Słowo SPA tłumaczy się często z łacińskiego zwrotu „*sanus per aquam*” co oznacza „zdrowie przez wodę”. Inni natomiast uważają, że termin SPA jest związany z nazwą belgijskiego miasta o tej samej nazwie, w którym już w XVI wieku stosowano źródła wód w celach leczniczych. Zabiegi SPA korzystają z dobrodziejstw czterech żywiołów. Ziemia, woda, ogień i powietrze wzajemnie się uzupełniają i wzmacniają, oddając to, co w nich najcenniejsze. Dlatego też jak grzyby po deszczu wyrastają kolejne ośrodki SPA. Na co możemy liczyć odwiedzając takie miejsca? Na szeroką gamę zabiegów odmładzających skórę, poprawiających samopoczucie, upiększających oraz relaksacyjnych, a wśród nich: zabiegi na twarz i ciało, masaże, zabiegi spa z użyciem aparatury, zabiegi kosmetyczne, pielęgnacyjne włosów oraz strefa wellness.

Aby ułatwić korzystanie z ofert SPA, wiele z nich wprowadziło pakiety np. „wspaniałe chwile wytchnienia”, „zawsze młodzi” oraz „piękno w duecie”. Taką ofertę znaleźć można w Panorami Morskiej w Jarosławcu. A w pakietach do wyboru: All Inclusive light oraz PAKIET All Inclusive. Co gwarantują nam oba warianty? Pierwszy z nich zapewni m.in. całodobową opiekę medyczną, poranną gimnastykę w wodzie, masaż fizykoterapeutyczny wellsystem hydro jet medical, zajęcia nordic walking z instruktorem, aerobik, seans opalania na słonecznej łące, relaks w strefie wellness. Do dyspozycji jest też aquapark oraz siłownia. A wieczorem... koncerty na profesjonalnej scenie, spotkania tematyczne ze szwedzkimi stołami - potrawy kuchni świata, wieczory integracyjne: „Piracka przygoda”, „Podróż Dookoła Świata”, „Świat wg Nadmorskich Górali” i imprezy kulturalne: dancingi, biesiady, dyskoteki, karaoke, ogniska z grochówką i pieczeniem kiełbasek oraz „Wybory Miss i Mistera”. W ramach pakietu All Inclusive ośrodek dodatkowo zapewnia przez cały pobyt



KONKURS

WYGRAJ WEEKENDOWY POBYT W PANORAMIE MORSKIEJ W JAROSŁAWCU!

Masz ciekawe hobby? Niespotykane zainteresowanie? Interesującą pasję? Opisz je i prześlij zdjęcie. Spośród nadesłanych historii wybierzemy kilka, które nagrodzimy upominkami i opublikujemy na łamach naszego miesięcznika. Autor najciekawszej pracy dodatkowo otrzyma zaproszenie na weekendowy wyjazd do spa. Propozycje można nadsyłać do 30 lipca.

Regulamin konkursu dostępny na www.wiescirolnicze.pl



w wyznaczonych punktach na terenie aquaparku lody oraz ciepłe i zimne napoje.

Zabiegi można dobrać też pod kątem konkretnych dolegliwości. I tak np. w Panorami Morskiej przewidziane są specjalne zabiegi dla osób z depresją, łuszczycą, cellulitem, skierowane dla osób z pierwszymi oznakami starzenia oraz kobiet w ciąży. Dla tych, którzy SPA odwiedzają tylko w celach relaksacyjnych, idealna będzie strefa wellness. Takie miejsce ma zbawienny wpływ na nasz umysł, dzięki czemu likwiduje uczucia napięcia i niepokoju. Podczas relaksu wytwarzane endorfiny zmniejszają uczucie bólu i pozwalają na uzyskanie efektu całkowitego odprężenia. W strefie wellness znajdziemy m.in. saunę fińską (suchą), sanarium czyli połączenie kąpeli tropikalnej, łaźni parowej i kąpeli w ciepłym powietrzu. Koniecznie trzeba odwiedzić też świat jacuzzi: oczyszczająca kąpiel z solą z Morza Czarnego, dotleniająca kąpiel borowinowa, regenerująca kąpiel algowo-termalna, wzmacniająca kąpiel jodowo-bromowa oraz relaksująca kąpiel morską.

Planując rodzinny wyjazd, warto również wziąć pod uwagę ośrodki SPA. Coraz częściej powstają specjalne bloki zajęciowe dla najmłodszych. Panorama Morska zapewnia m.in. bezpłatne przedszkole dla dzieci w wieku od 3 do 8 lat, centrum zabaw dla dzieci „Świat dziecka” (klimatyzowana sala z basenem, piłeczkami, zjeżdżalnią i domkami dla maluchów), pracownię plastyczną oraz zajęcia integracyjno-rozwojowe przy muzyce pod opieką wykwalifikowanych animatorów.





OGRÓD NA GÓRALSKĄ NUTĘ

tekst ■ ■ DOROTA PIĘKNA-PATERCZYK
Wielkopolski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Poznaniu



Architektura domów oraz wiejskie ogrody przydomowe zmieniały swój charakter. Widok drewnianej chaty obsadzonej malwami, słonecznikami czy jaśminami należy już do rzadkości. Udowodnione jest, że bliski kontakt z przyrodą i prowadzenie jej obserwacji daje człowiekowi odprężenie psychiczne. Bardzo szybkie tempo życia wpływa na to, że wiele osób marzy o wypoczynku z dala od zgiełku miejskiego. Najlepiej przebywać w ciszy, spokoju i w bliskim „towarzystwie” matki natury, gdzie słychać żurawie i widać chodzące bażanty, bociany i sarny. W takim niezwykłym otoczeniu, pośród lasów i pól znajduje się ogród Zofii Seidel z Pieruch (powiat pleszewski). - *Moja aktywność wynika chyba z tego, że ojciec był góralem i w moich żyłach płynie góralska krew* - śmieje się pani Zosia. Jak przystało na prawdziwą góralkę, działa w wielu organizacjach: jest przewodniczącą Koła Gospodyń Wiejskich



w Pieruchach, członkinią Forum Kobiet Powiatu Pleszewskiego. Kiedy spotykamy się, pakuje walizki na wyjazd do Ammerlandu (Niemcy). Kolekcjonuje meble, które mają duszę. Pasjonuje się historią. Zdobywa nagrody i wyróżnienia za swoje potrawy kulinarne.

W ogrodzie Zofii Seidel rosną rośliny, które komponują się ze środowiskiem. Kobieta stara się zachować krajobraz wsi. Do dekoracji używa tylko kamieni i drewna. - *W moim ogrodzie musi być dużo i kolorowo* - zaznacza. Kwitnące kosańce, inaczej irysy, mają ponad 30 lat. - *Moja teściowa miała szpalery irysów, które pięknie wyglądały, dlatego postanowiłam powiększyć kolekcję. Przez lata sadziłam przeróżne odmiany o ciekawych kolorach i wysokościach. Zauważyłam, że 3 lata temu, po mroźnej zimie, odmiany genetycznie udoskonalone nie przetrzymały i wiele z nich wyginęło. Obecnie zostały stare, tradycyjne odmiany o fioletowych i żółtych kwiatach* - opowiada. Kosańce rosną niemal w każdym ogródku. Spotykamy irysy o różnych kształtach, kolorach i porach kwitnienia. Mamy do wyboru kosańce cebulowe, które są niższe i smuklejsze oraz najbardziej popularne irysy ogrodowe - bródkowe. Odmiany możemy tak dobrać, aby kwitły od wiosny do lata. Ze względu na swoje zielone liście, nawet po przekwitnięciu, będą stanowić piękną dekorację ogrodów. - *Trudność mojego ogrodu polega na tym, że jest tutaj grunt z dużą zawartością gliny i żwiru, więc nie wszystkie rośliny dobrze rosną. Różę jednak zawsze gościły w moim ogrodzie. Wiosną tego roku kupiłam i posadziłam 60 krzewów róż wielkokwiatowych. Ze względu na dużą ilość wilgoci tegoroczna wiosna jest dobra do przyjmowania się roślin. Krzaki róż wyglądają ładnie, więc mam nadzieję, że będę miała kolorowo pod oknami* - stwierdza. Na krzakach róż mogą wystąpić choroby i szkodniki, dlatego należy oglądać je i sprawdzać, czy nie pojawiły się na nich np. kolonie mszyc. Jeśli stwierdzimy ich obecność, powinniśmy wykonać zabieg np. preparatem Afidol firmy Ekor, który usuwa mszyce, przędziorki, tarczniki

NOWOŚCI RYNKOWE

LILIA DRZEWIASTA „PRETTY WOMAN”

- Firma Floraland poleca bardzo efektowną, dorastającą do 2 metrów wysokości, obficie kwitnącą odmianę lilii. Polecana odmiana wykształca duże, około 30 cm pachnące kwiaty i jest łatwa w uprawie.

i inne owady. Kilka lat temu pani Zosia spróbowała nalewki z płatków róż, która zauroczyła ją smakiem i zapachem. - *W ubiegłym roku nie zrobiłam nalewki, ponieważ nie miałam z czego, ale w tym roku krzewy są obsypane płatkami, więc nalewka na pewno będzie* - opowiada. Zbieranie płatków najlepiej rozpocząć w momencie, kiedy róża się otworzy. Zaznacza, że należy oberwać białe końcówki z płatków róży, aby pozbyć się goryczki. Również rosnąca sosna w ogrodzie jest wykorzystywana przez panią Zosię. - *Z pierwszych majowych odrostów sosny zrobiłam już nalewkę, którą zimą wykorzystujemy jako syrop na kaszel* - mówi.

W ogrodzie rośnie duży krzak kaliny, który jest obsypany kwiatami i przyciąga wzrok przejeżdżających. Za chwilę również zakwitnie krzew jaśminu. W celach dekoracyjnych rośnie dużych rozmiarów pigwa. Jarzębina przed domem również nie znalazła się przypadkowo. - *Wiosną najpierw kwitnie i pachnie, później ładnie wygląda, a po przemrożeniu wykorzystuję ją kulinarnie. Po zalaniu spirytusem robię z niej jarzębiaczek, a po przesmażeniu z jabłkami wykorzystuję jarzębinę do placka. Ma taką lekką goryczką, ale amatorzy na ten placek są* - podkreśla. Dużo miejsca w jej ogrodzie zajmują kwiaty jednoroczne, z których tworzy ciekawe kompozycje.

Z roślin sadowniczych w jej kolekcji występuje: borówka, jeżyna bezkolcowa, jagoda kamczacka, malina powtarzająca owocowanie o czerwonych i żółtych owocach oraz aronia, której sok wykorzystuje do barwienia np. kompotu z gruszek. Znajdują się również grządki truskawek i poziomek. Różnorodność posadzonych sałat o ciekawych kształtach i kolorach liści robi wrażenie. Pani Zosia preferuje w swoim ogrodzie zdrową produkcję warzyw i owoców, dlatego wszystkie prace wykonuje sama. - *Kiedy coś „zepsuję”, będę miała pretensje do siebie, a nie do reszty domowników* - śmieje się.

W ogrodzie pani Zofii znajdują się karmniki, budki lęgowe, ławeczki, kładka i inne elementy dekoracyjne wykonane przez syna. Oczko wodne stało się azylem dla jaszczurek i kumkających żab. Bardzo blisko domu jest las, w którym rosną jagody, można pozbiierać grzyby, jest też wyznaczona ścieżka do nordic walking. Jest cisza, spokój, brak przemysłu, a pani Zosia piecze pyszne ciasta i wiejskie chleby. Jej przestronny dom jest otwarty dla gości. - *Od tego roku za namową wielu osób zgłosiłam sezonowo 1 pokój jako kwatery agroturystyczną. Jestem gadułą, więc bardzo lubię kontakt i rozmowy z ludźmi. Nie ukrywam, że czasami nawet pogadam sobie z moimi roślinkami, które chyba dzięki temu tak rosną i cieszą mój wzrok* - mówi Zofia Seidel.



- Martyna Stemplewska z Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Powierciu - zwyciężczyni konkursu „Dziewczyna z kalendarza 2014”

Patronat
medialny



WIEŚCI
ROLNICZE

zapraszają na
ostatni casting

do Zespołu Szkół Rolniczych
w Grabonogu
(powiat gostyński)
10 czerwca, godzina 11.00

Formularze zgłoszeniowe dostępne:

- na portalu www.wiescirolnicze.pl
- na Facebooku www.facebook.com/wiescirolnicze
- w sekretariatach szkół

KONTAKT:

Redakcja „Więści Rolniczych”
Anna Moczydłowska
e-mail: a.moczydłowska@wiescirolnicze.pl,
tel. 508-510-537

Zeskanuj kod QR, aby obejrzeć
zdjęcia z poprzedniej sesji



DZIEWCZYNA Z KALENDARZA 2015

ZOSTAŃ MISS I ZDOBĄDŹ WSPANIAŁE NAGRODY!