

maj 2015

# wieści *dla* domu

## ŻEBY KWITŁO KOLOROWO

Co zrobić, aby nasz balkon i ogród wyglądały zmysłowo i kolorowo? Wybierając rośliny do grupowych nasadzeń zwracajmy uwagę na to, aby miały podobne wymagania dotyczące nasłonecznienia czy wilgotności gleby. Wtedy na pewno będą nas cieszyć swoimi kolorami i wyglądem przez cały sezon letni albo dłużej, bo nawet do pierwszych przymrozków.

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

Na zdjęciu  
Maria Jańczak  
z Prokopowa  
(powiat pleszewski)







Moda na ozdabianie balkonów i ogrodów kwiatami trwa od wielu lat. Dobierając rośliny do nasadzeń, możemy decydować się na te same lub tworzyć rozmaite kompozycje, które są piękne, kolorowe i niepowtarzalne. Wybierając rośliny do grupowych nasadzeń zwracajmy uwagę na to, aby miały podobne wymagania dotyczące nasłonecznienia czy wilgotności gleby.

Maria Jańczak z Prokopowa (powiat pleszewski) wspólnie z mężem Wiesławem od wielu lat zajmuje się produkcją roślin ozdobnych. - Na początku uprawialiśmy warzywa pod osłonami - pomidory, ogórki, a potem przyszedł czas na produkcję kwiatów. Mieliśmy goździki i asparagus. Przyjeżdżała do nas znajoma z Holandii, która przywiozła nam pelargonie. Posadziliśmy je u siebie i tak nam się spodobały, że stwierdziliśmy, że zajmijmy się produkcją roślin balkonowych. Na początku ludzie w ogóle nie wiedzieli, co to jest pelargonie balkonowa. Ale jak pojechaliśmy ją sprzedawać, to wszystko rozeszło się bardzo szybko - wspomina. W gospodarstwie państwa Jańczaków uprawia się: bratki, stokrotki, pelargonie surfinie, petunie oraz różne dodatki, które pięknie wyglądają w kompozycjach.

Każdego roku w branży roślin balkonowych pojawia się dużo nowości. Kolory zmieniają się wraz z modą. - Są klienci, którzy przywiązują się do jednego koloru i w takiej tonacji życzą sobie rośliny. Ale są również tacy, którzy lubią barwną kolorystykę - mówi pani Maria. Każdego sezonu wprowadzane są nowe barwy, często zaskakujące, jak na przykład: seledynowy, lososiowy czy amarantowy. One również znajdują swojego odbiorcę. Maria Jańczak zaznacza, że trzeba być na bieżąco z wszelkimi nowinkami, ponieważ klient szuka nowych roślin. Wybierając odmianę do dalszej produkcji, Maria Jańczak zawsze sprawdza ją w swoim gospodarstwie.

W tym numerze, korzystając z doświadczenia pani Marii chciałam czytelnikom „Więści Rolniczych” przedstawić rośliny, które nie są jeszcze popularne. Bardzo pięknie prezentuje się miniaturowa „kuzynka” petunii i surfinii o nazwie Million Bells. - Roślina ma mnóstwo małych dzwoneczków

i jest wytrzymała na trudne warunki. Może rosnąć zarówno w półcieniu, jak i pełnym słońcu. Wymaga częstego nawożenia i umiarkowanego podlewania i co ważne: lubi lekko kwaśny odczyn gleby - opowiada pani Maria. Niezwykle dekoracyjna jest też roślina o nazwie Crazytunia, która jest odpowiednikiem petunii. Wykształca duże, różnobarwne kwiaty i ma zwieszły pokrój. Warto również polecić roślinę o nazwie Heliotropium, która cechuje się pięknym zapachem i ciemnofioletowymi kwiatami. - Jest to roślina, która dorasta do 30 cm wysokości oraz bardzo szybko i łatwo się rozrasta. Polecić ją można do ogrodu lub do skrzynek. Wymaga żyznej gleby. Najlepiej czuje się w półcieniu, bo w miejscach bardzo słonecznych więdnie - zaznacza producentka. Poleca również do nasadzeń w donicach



czy przy pergolach wdzięczną roślinę o nazwie jaśminowiec. - Cechuje się ona bardzo szybkim przyrostem. Trzeba zapewnić jej dużo wody i nawożenia. W słonecznym miejscu bardzo dobrze kwitnie i wykształca białe kwiaty. Jediną wadą jest to, że nie pachnie i lubią ją mszyce - stwierdza. Bardzo ciekawie w kompozycjach prezentuje się Lobularia, która pięknie współgra na przykład z surfinią. Na zasadzie połączenia dłuższych roślin z krótszymi.

Niezwykle dekoracyjnym dodatkiem w kompozycjach są rośliny o ozdobnych liściach. - Proponuję ciekawą roślinę o nazwie Ipomoea, która ma dekoracyjne liście w kolorze bordowym lub jasno zielonym. Ipomoea tworzy długie, zwisające pędy. Jest wrażliwa na niskie temperatury i wiatr,

dlatego poleca się ją wysadzać po 15 maja - radzi. Zaznacza, że bardzo ładnie wygląda w zestawieniu z begonią odmiany Dragon. Mówiąc o begoniach warto zaznaczyć, że wymieniona wyżej odmiana nie wymaga szczególnej opieki. Bardzo silnie krzewi się i obficie kwitnie od połowy maja do października. Od 2 lat w asortymencie produkowanych w gospodarstwie roślin znajduje się begonia zwisająca odmiany Solenia. Posiada charakterystyczne duże liście oraz bardzo intensywnie kwitnie. A co ciekawe jako jedna z niewielu odmian begonii dobrze znosi miejsca nasłonecznione. - Ciekawie w kompozycjach z pelargonią, begonią, a w szczególności z sundawillą prezentuje się Euphorbia, która wykształca małe, drobne, białe kwiatki przypominające przecinki. Roślina ta tworzy delikatną mgiełkę. Preferuje słoneczne, suche i przewiewne podłoże. Nie toleruje nadmiaru wilgoci - opowiada.

Moja rozmówczyni bardzo lubi kontakt z klientami. Chętnie udziela porad i wskazówek, jak prawidłowo zajmować się daną rośliną. Jeździ na różne targi ogrodnicze, wystawy. - Klientów mamy z bliska i z daleka. Bardzo się cieszę, kiedy zadowolony klient wraca do nas i opowiada nam, co go zaskoczyło w danym sezonie. Wiele osób pokazuje nam zdjęcia z kupionymi u nas roślinami, które odpowiednio pielęgnowane rosły i napawały dumą ich właścicieli. To jest naprawdę dla nas miłe i satysfakcjonujące - podsumowuje nasze spotkanie pani Maria Jańczak z Prokopowa.

— R E K L A M A —

**SOFA - NAROŻNIK - ŁÓŻKO**

KROTOSZYN  
ul. Floriańska 14

Galeria Ostrowia  
OSTRÓW WLKP.  
ul. Kaliska 120

PLESZEW  
ul. Kaliska 7

JAROCIN  
ul. Wojska Polskiego 47

POZNAŃ  
Al. Solidarności 34

www.modernacollezioe.pl

**moderna**  
collezioe

**1299 zł**

**3w1**

**RATBET**

ul. Gostyńska 20  
63-860 Pogorzela  
(były Zakład PZZ)

tel. 65 572 19 96, 665 453 697

**POLSKI WĘGIEL ORZECH, MIAŁ, KOSTKA, EKOGRZEZEK**

- folie, siatki, sznurki rolnicze
- młóto browarniane mokre i suche
- śruta sojowa i rzepakowa
- otręby pszenne
- wystódki melasowane
- stal i wyroby hutnicze

**PROMOCJA na opał**

# CHROŃMY NATURALNIE

Życzymy sobie, by rośliny w naszym ogrodzie były zdrowe, silne i dorodne. W czasie wegetacji pojawiają się jednak zarówno szkodniki, jak i choroby. Ogrodnik staje przed dylematem: czy zastosować środek chemiczny, czy zaniechać ochrony i pozwolić na straty plonu. A może opryskać, ale naturalnie?

tekst ■ ■ MICHAŁ KALISZAN

W rolnictwie ekologicznym jednym ze sposobów walki z patogenami, ale także nawożenia pogłównego jest stosowanie naturalnych preparatów roślinnych. Są one wytwarzane z różnych części roślin, często pospolicie występujących w naszym otoczeniu. Część z nich ma zdolność do gromadzenia substancji swoistych takich jak: żywice, olejki eteryczne, garbniki, glikozydy, saponiny, kwasy organiczne oraz inne. Właśnie one są odpowiedzialne za właściwości bakterio- i grzybobójcze czy też lecznicze charakteryzujące daną roślinę. Preparaty naturalne najczęściej mają działanie zapobiegające występowaniu danego czynnika, rzadziej stosuje się je w okresie pojawienia się patogenów (zosnek). Rośliny, z których produkujemy środki, wytwarzają substancje, które nie powodują śmierci pasożyta, lecz działają na niego odstraszająco (repelenty) bądź ograniczają jego żerowanie czy składanie jaj (deterenty). Nie niszczą pożytecznych owadów, które dalej mogą żerować i zjadać szkodniki. Stosując je dodatkowo nawozimy i wzmacniamy nasze rośliny. Sporządzając preparaty samodzielnie, należy się liczyć z różnymi wynikami. Zależy to między innymi od fazy rozwojowej, w której pobieramy rośliny czy warunków glebowych i atmosferycznych, w których ona rośnie.

## ZASADY PRZYGOTOWANIA

Ogólne zasady obowiązujące przy produkcji preparatów roślinnych są stosunkowo proste. Do ich przygotowania możemy zastosować świeże bądź suszone ziele. Zbieramy je podczas suchej i słonecznej pogody, w określonym dla danego gatunku momencie rozwoju. Przed użyciem warto je pociąć na niewielkie kawałki. Jeśli mamy zamiar ususzyć

roślinę, robimy to w cieniu, w przewiewnym i suchym miejscu. Im szybciej uda nam się to wykonać, tym więcej będzie w niej zawartych substancji czynnych. Tak uzyskany surowiec przechowujemy w papierze bądź płótnie do 1 roku. Zabiegi opryskiwania i podlewania roślin preparatami wykonujemy wieczorem, ponieważ pod wpływem słońca tracą one swoje właściwości i są mniej skuteczne (wyjątkiem jest skrzyp polny). Dodanie do 10 l roztworu około 100 g szarego mydła zwiększy jego przyczepność. Zbiór plonów możemy wykonać po 1-3 dni od zabiegów, gdy ulotni się ich zapach.

## JAKIE PREPARATY SPORZĄDZAMY?

**Gnojówka roślinna** – 1 kg świeżego ziele (lub 200 g suszu) zalewamy 10 l wody, nie używamy do tego naczyń metalowych, może być na przykład beczka plastikowa. Gnojówkę raz dziennie mieszamy, dostarczamy w ten sposób tlen, który jest konieczny w procesie fermentacji. Dodając mączki skalne zmniejszymy nieprzyjemny zapach. W zależności od temperatury gnojówka jest gotowa po 2-4 tygodniach, gdy przestaje się pieniać.

**Wyciąg** – świeże bądź suszone ziele zalewamy zimną wodą na 12-24 h i przecedzamy. Używamy w tym samym dniu.

**Wywar** – surowiec roślinny jak poprzednio zalewamy zimną wodą na 12-24 h, a następnie gotujemy przez 30 minut pod przykryciem. Po zakończeniu przecedzamy. Niezamknięty właściwości zachowuje przez tydzień, a zagotowany w słoiku przez 3-4 miesiące.

**Napar** – rośliny zalewamy wrzątkiem i zostawiamy na 20 minut pod przykryciem. Pod ostygnięciem przecedzamy i używamy tego samego dnia.

## ROŚLINY, Z KTÓRYCH SPORZĄDZAMY PREPARATY WRAZ Z PRZYKŁADAMI ZASTOSOWANIA:

Roślina	Czas zbioru i zbierane części roślin	Rodzaj preparatu i rozcieńczenie	Działanie	Kiedy i jak stosować
pokrzywa zwyczajna	wiosna - lato, przed kwitnieniem, części zielone bez korzeni	gnojówka 1:10 - 1:20 wyciąg bez rozcieńczenia wywar 1:5	zapobiegawczo przeciw chorobom grzybowym i szkodnikom wzmaga wzrost, nawożenie mszyce, przędziorki kiła kapusty, szara pleśń, rdze, mączniki	wiosną, bezpośrednio na glebę wiosną, latem, podlewać rośliny zapobiegawczo w czasie pojawu w razie potrzeby opryskiwać rośliny
skrzyp polny	cały okres wegetacji (najlepiej czerwiec - lipiec), części nadziemne	wywar 1:4 napar 1:4	mączniak prawdziwy, rzekomy, rdze, szara pleśń, zaraza ziemniaka, kędzierzawość liści brzoskwini	co 3 tygodnie przez 3 dni, w czasie słonecznych dni przed południem
czosnek pospolity lub cebula zwyczajna	ząbki czosnku (rozdrobnione) lub łuski cebuli	wyciąg 1:1 napar bez rozcieńczenia	szkodniki o aparacie kłująco-ssącym (przędziorki, mszyce) choroby grzybowe; polyśnica marchwianka	od końca marca do końca października co 2 tygodnie wiosna - lato, zapobiegawczo i przy porażeniu zapobiegawczo, kilkakrotnie; w czasie lotu muchówek
krwawnik pospolity	czerwiec - wrzesień, ścinać rośliny w czasie kwitnienia	wyciąg 1:10	mączniak prawdziwy, brunatna zgnilizna drzew i plamistość liści drzew pestkowych, kędzierzawość liści	w czasie kwitnienia zapobiegawczo, przy porażeniu
bez czarny	połowa maja - czerwiec, liście, kwiaty	gnojówka bez rozcieńczenia wyciąg bez rozcieńczenia	krety, norniki	w razie potrzeby stosować kilkakrotnie, wlewać do nor razem z liśćmi
pomidor	zdrowe, zielone części roślin	gnojówka 1:10	pobudza procesy glebowe, przyspiesza rozkład materii organicznej przyspiesza wzrost pomidorów	wiosna - lato, podlewać kompost i glebę podlewać kilkakrotnie w czasie wzrostu

Na podstawie: Preparaty roślinne, H. Legutowska



DLACZEGO WARTO  
POLUBIĆ SZPINAK?

Szpinak jest cennym warzywem liściastym, bogatym w witaminy i sole mineralne. Należy się tylko do niego przekonać. Zalet tego warzywa jest całe mnóstwo. Zawarte w nim witaminy z grupy B obniżają poziom cholesterolu we krwi. Natomiast beta-karoten i inne przeciwutleniacze biorą udział w profilaktyce przeciwnowotworowej i przeciwmiażdżycowej. Z kolei witamina K ma do spełnienia ważną rolę w procesie krzepnięcia krwi, a witamina E opóźnia proces starzenia. - *Trzeba jednak zwrócić uwagę na kwas szczawiowy, który jest obecny w szpinaku, a może odwapniać organizm. Zbyt duża ilość szczawianów może być przyczyną powstawania kamicy szczawianowo-wapniowej* - mówi Alicja Nowak z Wielkopolskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Poznaniu. Dlatego też warto wiedzieć, jak prawidłowo przygotować szpinak, aby uniknąć problemów. - *Młode liście na jarzynkę*

*lub farsz powinno się gotować w dużej ilości wody. W ten sposób spora część szczawianów zostanie wypłukana* - radzi Alicja Nowak. Niezbędnym dodatkiem do przyrządzania szpinaku są produkty bogate w wapń, takie jak jogurt naturalny, jajka, ser typu feta, śmietana czy mleko. - *Spożycie szpinaku powinno ograniczyć, ale w żadnym wypadku nie wyeliminować, osoby chorujące na artretyzm, reumatyzm, choroby nerek, wątroby i trzustki* - zaznacza specjalistka.

Szpinak jest warzywem, które można spożywać świeże w postaci sałatek, smażone - jako farsz do pierogów, naleśników, lasagni czy tart z kruchego ciasta. Przygotowując sałatki można łączyć szpinak z owocami, np. gruszkami, winogrona, truskawki i cytrusy, olejem oraz serami: pleśnionymi, typu feta, oscypek czy parmezan. Do szpinaku szczególnie pasują takie przyprawy jak czosnek, bazylija i gałka muszkatołowa. (HD)

## TWAROŻKOWE KULECZKI



🔧 łatwe  
🕒 60 min  
👤 2-4 os.

## Składniki:

- 50 dag świeżego szpinaku (lub 25 dag mrożonego),
- 25 dag twarogu,
- 2 łyżki mąki,
- 10 dag startego żółtego sera,
- 2 jajka,
- łyżka uprażonych ziaren sezamu,
- gałka muszkatołowa,
- pieprz,
- sól

## Przygotowanie:

Twaróg miksuję lub mielę. Oplukany szpinak wrzucam do wrzącej, osolonej wody. Gotuję 5 minut, osączam, mielę i mieszam z serem, jajkami, mąką, sezamem i przyprawami. Tak przygotowaną masę wkładam do lodówki i schładzam. Formuję z masy małe kulki, obtaczam je w mące, wkładam do wrzącej, lekko osolonej wody i gotuję 2-3 minuty. Ugotowane kulki osączam i wkładam do żaroodpornego naczynia wysmarowanego tłuszczem, posypuję żółtym serem i wiórkami masła. Wstawiam do nagrzanego piekarnika i zapiekam około 5 minut. Znakomicie smakują z sosami, np. grzybowym.

## ZDROWY KOKTAIL



🔧 łatwe  
🕒 30 min  
👤 2 os.

## Składniki:

- ok. 100 g świeżego szpinaku,
- 1 banan,
- 1 średnia pomarańcza,
- sok z cytryny do smaku,
- 200-250 ml wody niegazowanej

## Przygotowanie:

Szpinak płuczę, pomarańczę obieram, kroję w kawałki i usuwam pestki. Banana obieram ze skórki i kroję na kawałki. Wrzucam do pojemnika do blendera wszystkie składniki i dokładnie miksuję. Doprawiam sokiem z cytryny i ewentualnie odrobiną cukru.

## SZPINAK POD BESZAMELEM



🔧 łatwe  
🕒 60 min  
👤 2-4 os.

## Składniki:

- 1 kg szpinaku,
- 0,5 kg piersi z kurczaka,
- 5 dag masła,
- 2 łyżki mąki,
- 2 szklanki mleka,
- 3-4 żółtka,
- sól,
- pieprz,
- 4 łyżki parmezanu lub żółtego sera

## Przygotowanie:

Ugotowany szpinak drobno siekam i doprawiam solą. Przekładam do żaroodpornego naczynia. Piersi z kurczaka kroję w kostkę, doprawiam i smażę na maśle. Przekładam na szpinak. Zalewam sosem beszamelowym (topię masło, dodaję przesianą mąkę, mieszam, po czym rozprawdam mlekiem, a na końcu zagotowuję. Odstawiam i energicznie dodaję, cały czas mieszając, żółtka. Przyprawiam solą i pieprzem). Całość posypuję parmezanem. Wstawiam do nagrzanego piekarnika i zapiekam na złoty kolor.

## SAŁATKA ZE SZPINAKIEM



🔧 łatwe  
🕒 30 min  
👤 2-4 os.

## Składniki:

- 50 dag szpinaku,
- 2 jajka,
- 2 pomidory,
- 2 łyżki oliwy,
- łyżka soku z cytryny,
- ząbek czosnku,
- kilka listków bazylii lub lubczyku,
- cukier,
- sól

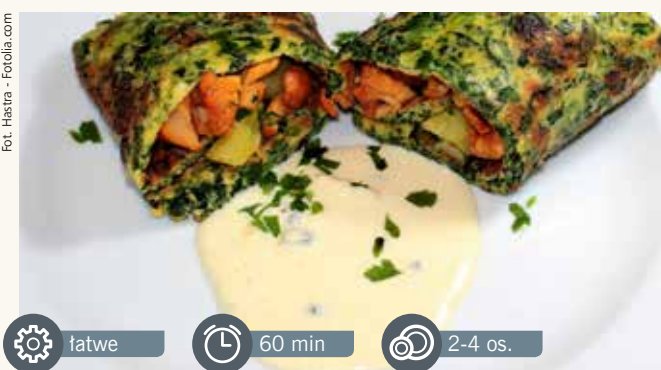
## Przygotowanie:

Liście szpinaku dokładnie płuczę pod bieżącą wodą. Niezbyt drobno kroję lub rwę na kawałki. Ugotowane na twardo jajka obieram i kroję na większe kawałki lub ćwiartki. Podobnie kroję pomidory. Rozkładam wszystko na półmisku. Przyrządzam sos z oliwy, soku z cytryny, zmiażdżonego czosnku, soli i cukru. Polewam sosem szpinak i ułożone na nim jajka i pomidory oraz posiekaną bazylię.

Więcej przepisów szukaj na:

• [www.wiescidladomu.pl/hotblog](http://www.wiescidladomu.pl/hotblog)

## ZIEŁONE NALEŚNIKI



🔧 łatwe  
🕒 60 min  
👤 2-4 os.

## Składniki:

- szklanka mleka,
- 10 dag mąki,
- 2 jajka,
- 2 łyżki stopionego masła,
- 10 dag szpinaku,
- łyżeczka cukru,
- pół łyżeczki gałki muszkatołowej,
- sól

## Przygotowanie:

Mąkę, mleko, sól, gałkę i stopione masło ubijam na jednolitą masę. Jajka ucieram z cukrem i zmiksowanym, sparzonym szpinakiem. Łączę z przygotowanym ciastem, dokładnie mieszam. Odstawiam na ok. 10-15 minut. Z ciasta smażę cienkie naleśniki. W wersji na gorąco zawijam w nie pikantny farsz lub grillowane warzywa. W wersji na zimno nadziewam je białym twarogiem chrzanowym lub wędzonym łososiem.

## KREM SZPINAKOWY



🔧 łatwe  
🕒 60 min  
👤 2-4 os.

## Składniki:

- 40 dag świeżego szpinaku lub 25 dag mrożonego,
- 1 por,
- 1 ząbek czosnku,
- 3 łyżki masła,
- 1 kostka rosółowa,
- 3 ziemniaki,
- 1 marchewka,
- pół cytryny,
- sól i pieprz,
- 2 kromki pieczywa razowego

## Przygotowanie:

Oplukany szpinak siekam. Na maśle smażę posiekany por i czosnek. Dodaję szpinak oraz pokrojone w kawałki ziemniaki i marchewkę. Zalewam 1,5 litra zimnej wody, dodaję kostkę rosółową i gotuję na małym ogniu, aż warzywa będą miękkie. Zupę miksuję na gładki krem. Doprawiam do smaku solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Pieczywo kroję w kostkę i rumienię w piekarniku lub na suchej patelni. Zupę podaję z przygotowanymi grzankami.



# KOZIE MLEKO

## NIE TYLKO DO KĄPIELI

Nie musisz od razu kąpać się w kozim mleku, by mieć wygładzoną i nawilżoną skórę. Kosmetyki z jego dodatkiem mogą dać równie dobry efekt.

**K**leopatra - starożytny symbol piękna i kobiecości - dobrze znała właściwości pielęgnacyjne koziego mleka, kąpiąc się w nim. Zabieg z jego dodatkiem uważany był za luksusowy i polecano go kobietom z wyższych sfer jeszcze w średniowieczu. Dziś produkty pielęgnacyjne z dodatkiem protein mleka wytwarzane przez firmy kosmetyczne znajdziemy w wielu różnych kremach, balsamach, szamponach i odżywkach do włosów.

Mleko zawiera przede wszystkim wapń, który jest odpowiedzialny za mocne kości i zdrowe zęby, a wraz z witaminą C ujędrnia skórę. Jeśli dodamy do tego lipidy, czyli tłuszcze, mające wpływ na prawidłowe nawilżenie, to wszystkie te składniki powodują, że skóra jest gładka, miękka i prawidłowo nawodniona. Mleko zawiera również białko, które jest podstawowym budulcem ciała - także paznokci i włosów.

Kozie mleko zawiera więcej niż krowie wapnia, magnezu, fosforu, potasu, kwasu linolowego i seleniu. A do tego bardzo dobrze nawilża, oczyszcza i odżywia skórę. Zawarte w nim proteiny poprawiają elastyczność i gładkość skóry, a kwas mlekowy zmiękcza naskórek i odbudowuje jego naturalną strukturę. Kremy i maseczki działają efektywnie zwłaszcza na suchą i zniszczoną skórę. Mleko jest również używane w kosmetykach polecanych po opalaniu, ponieważ pomagają neutralizować zaczerwienienia, gdy zbyt długo wystawieni jesteśmy na promienie UV.

Istnieje mnóstwo „przepisów” na mleczne kosmetyki, które z łatwością możemy przyrządzić w domu. Oto dwa najprostsze, na tonik i płyn do kąpieli. Przemywanie twarzy kozim mlekiem z dodatkiem wyciśniętej cytryny spowoduje, że mniej widoczne będą przebarwienia, a do tego zwężą się pory i ureguluje wydzielanie gruczołów łojowych. Z kolei, jeśli do wieczornej kąpieli wlejemy pół litra koziego mleka, a do tego dodamy odrobiny miodu i olejku eterycznego, to taka „uczta” będzie nagrodą nie tylko dla ciała, ale i zmysłów. Po takiej sesji w wannie skóra będzie gładka, miękka i odżywiona oraz elastyczna.

(nap)



Fot. Nick Freund

### Czy wiesz, że...

Kąpieli w kozim mleku można zażywać tak często, jak ma się na to ochotę. Jednak zabiegi takie przydają się zwłaszcza latem po opalaniu.

## PROMOCJA

Kosmetyki z serii **złaja kozie mleko** bogate są w proteiny, kwasy organiczne, lipidy, węglowodany oraz witaminy A i D. Kompleks składników stymuluje kolagen i elastynę oraz przyczynia się do odnowy skóry. W połączeniu z keratyną stanowi mleczny kompres, także dla włosów i skóry głowy.

W zestawie dla czytelników „Więści Rolniczych” znajdują się:

- skoncentrowany krem nawilżający fotoochronny
- maska do włosów kondycjonująca z keratyną
- odżywka do włosów kondycjonująca z keratyną
- szampon z keratyną

## KONKURS

Dla naszych czytelników mamy 20 zestawów kosmetyków z serii złaja kozie mleko. Wystarczy prawidłowo odpowiedzieć na pytanie:

**Kto kąpał się w kozim mleku?**

a) Królowa Bona b) Afrodyta c) Kleopatra



**SMS o treści wrzajaja poprawna odpowiedź, np. wrzajaja.b prosimy przysłać do 22 maja pod numer 71051 (koszt 1,23 zł z VAT). Regulamin dostępny na [www.wiescirolnicze.pl](http://www.wiescirolnicze.pl)**

### Lista zwycięzców z konkursu publikowanego w nr 04/2015 „Więści Rolniczych”:

Paulina Kleczowska, Jastrzębniki; Emilia Wróbel, Mikstat; Joanna Banaszak-Jankowiak, Pogorzela; Julita Kaszuba, Kaniew; Małgorzata Kowalkowska, Wygoda; Elżbieta Manierska, Kobylin; Bogumiła Witczak, Kowale Księżę; Maria Nawrociak, Gostyń; Władysław Michalewicz, Drzewce; Monika Stencel, Wałków; Anna Zboralska, Bodzewo; Monika Wierzyk, Jutrosin; Bożena Idziaszak, Tokarów; Cecylia Woźniak, Oczkowiec; Justyna Jelak, Golina; Natalia Kapuściak, Tursko; Agnieszka Niedziela, Dobra Nadzieja; Renata Pierzchlewicz, Grąbkowo; Teresa Ratajczak, Żegocin; Katarzyna Cierniak, Pleszew.