

**AUTOMATY PASZOWE**

Automaty paszowe na sucho z regulacją dozowania paszy

**KOTŁY C.O.**

UDZIELAMY 4 LATA GWARANCJI

Ślusarstwo Produkcyjno-Usługowe  
**BIAŁEK**

Lubomierz 19a  
63-300 Pleszew  
tel 728 317 609  
tel/fax: 62 7419 267  
www.kotly-bialek.pl

Dzięki Nam zaoszczędzisz nawet do 40%

**SUROWCE WTÓRNE KOR-MAR** skup • sprzedaż • transport

WYSTAWIAMY KARTĘ PRZEKAZANIA ODPADU

**Zbieramy:**

folie różnego rodzaju, makulaturę, butelki pet, bańki plastikowe, bandówki, worki, skrzynki, big bag, metale kolorowe.

**KONTAKT:** Boguszyń, ul. Kasztanowa 9A, 63-041 Chocicza  
Plac składowy: e-mail: kor-mar1@wp.pl, tel. 608 143 786

**AGROTECHNIKA PAWEŁ OWCZAREK**

Profesjonalna pielęgnacja użytków zielonych

- podsiew łąk
- nasiona traw

tel. 608-159-646  
USŁUGI DO 100 KM OD KALISZA

**HURTOWA SPRZEDAŻ PALIW**

kom. 501 078 706 tel. 62 734 30 92

**opolagra**

12-14 czerwca 2015  
Lotnisko Kamień Śląski k. Opola

- kompleksowy przegląd maszyn i urządzeń rolniczych
- wystawa bydła mlecznego
- konkursy zręcznościowe
- pokazy maszyn
- warsztaty dla rolników
- debaty

WYGRAJ ROZSIEWACZ AMAZONE

**DLG AgroFood**  
www.opolagra.pl

PPHDIPIM

wieści dla domu



MÓWIA,  
ŻE JA SIĘ  
Z TYM  
URODZIŁAM

- Trudno jest o sobie samej mówić  
- wyznaje na początku rozmowy Zofia Kędziora, bardzo aktywna radna i sołtyska Boguszyń, prezeska Stowarzyszenia „Płomień Nadziei” i wiceprezes oddziału wielkopolskiego Stowarzyszenia „Forum Kobiet”.

tekst ■ ■ ANNA KOPRAS-FIJOŁEK

Urodziła się na wsi - w Kolniczkach - i przez całe życie związana jest z wsią, z gminą Nowe Miasto nad Wartą. Kiedy pracowała zawodowo, była instruktorem ds. KGW, domowych gospodarstw wiejskich. Pracowała w SKR-ach i w Ośrodku Doradztwa Rolniczego w Sielinku. *Później nastąpiła reorganizacja w dziale gospodarstw domowych. To był błąd, bo pani zostały pozostawione same sobie, a one były naprawdę ciekawą wiedzą, wszystkich nowości, chłonęły je. Dużo można było w tamtych czasach zrobić - wspomina Zofia Kędzióra.*

Jako radna zaczęła angażować się w 2002 roku. Pełni tę funkcję już czwartą kadencję i jest bardzo aktywna. *- Znalazłam się w radzie przypadkowo. Startował wtedy wójt i jeszcze jeden kandydat na wójta. Powiedziałam: - Niestety, ale głupocie trzeba stawiać czoła! - uśmiecha się. Nie przypuszczała natomiast, że zdobędzie tak duże poparcie. W każdych wyborach startuje ze swojego, niezależnego komitetu. - Zawsze mam kontrkandydatów i uważam, że to jest bardzo dobre i demokratyczne, bo wyborcy mają „w czym” wybierać - podkreśla. - Raz się zdarzyło, że przeszłam bez wyboru na radną, bo nikt inny się nie zdecydował. To było w drugiej kadencji.*

Szefową sołectwa jest drugą kadencję. *- Poprzedni sołtys, pan Jan Motyl chciał zrezygnować i namawiał mnie, żebym się tym zajęła. Do końca nie byłam przekonana... Tym bardziej, że mąż, kiedy wychodziłam z domu na zebranie, na wybory, powiedział: - Zebyś tylko nie przyjmowała sołtysa! - opowiada Zofia Kędzióra. - Przyszłam do domu, w ogóle nie powiedziałam, że jestem sołtysiem. Syn, wracając z uczelni, w pociągu się dowiedział. Przeszedł do domu i pyta: - Mamo, to prawda, że jesteś sołtysiem? - No prawda! - odpowiedziałam. Mąż był obrażony przez dwa tygodnie. Ale tak zdecydowali mieszkańcy.*

Z tych zadań, które do tej pory udało się wykonać, najbardziej cieszy ją plac zabaw postawiony wreszcie w Boguszynie. *- Wychodziłam zawsze jako radna z różnymi propozycjami, które były realizowane. M.in. na mój wniosek, złożony w pierwszej kadencji, powstała sala gimnastyczna przy szkole - mówi. - Jest też wiele rzeczy, które są na daną chwilę nie do przeskokoczenia, bo wiadomo, że budżet gminy musi wystarczyć na 20 sołectw, a samych wiosek jest jeszcze więcej. Największym mankamentem są drogi i oświetlenie. Prawie każda wioska z tym się boryka.*

Od kilkunastu lat działa w Stowarzyszeniu Forum Kobiet. *- Organizujemy spotkania, wycieczki, szkolenia, wyjazdy dzieci na kolonie, zimowiska. Dochód z imprez charytatywnych przekazywałyśmy początkowo na stypendia dla zdolnych, a mniej zamożnych dzieci, później - na pięcioraczki, teraz - również na budowę hospicjum - opowiada wiceprezesa. - Współorganizujemy różne konferencje, debaty dotyczące aktualnych problemów*

*społecznych, sytuacji dzieci, osób starszych, przemocy, uzależnień. Liderki, które w nich uczestniczą, przekazują zdobytą wiedzę dalej.*

Pełni też funkcję prezesa Stowarzyszenia „Płomień Nadziei” pomagającego osobom starszym, dzieciom, niepełnosprawnym, samotnym, nieporadnym życiowo. *- Pozyskujemy środki, we współpracy z Ośrodkiem Pomocy Społecznej, na różne działania. Organizujemy też spotkania, wyjazdy, turnusy rehabilitacyjne. Finansujemy je z własnych środków. Ja tylko organizuję grupę, a każdy wpłaca określoną kwotę - mówi prezesa. Z zapalem opowiada o dotychczasowych eskapadach kilkudziesięcioosobowej grupy mieszkańców Boguszyna, ale nie tylko - do Ustki, Kudowy, Świnoujścia, Rewala. W planach mają, we wrześniu, pobyt w Ustroniu Morskim.*

Nie ukrywa, że praca społeczna jest czasem naprawdę trudna. *- Jak ktoś z boku na to patrzy, nie angażuje się w żaden sposób, nie pomaga, myśli: - Co tam! Jeździ tylko sobie albo chodzi i nic! A ja wychodzę z takiego założenia, że jak gdzie jestem, to nie po to, żeby być, tylko żeby coś robić. I żeby z tego coś pozostało, żeby społeczeństwo mogło z tego korzystać - podkreśla. - Tam, gdzie mogę, staram się zawsze być. Zawsze się coś „wymyśle” dla siebie. Człowiek jest na bieżąco z nowościami.*

Najbardziej cieszy ją to, że można - przygotowując projekty - korzystać ze środków unijnych, poprzez urząd gminy czy przez Lokalną Grupę Działania „Zaścianek”. Boli ją natomiast to, że społeczeństwo jest mało aktywne. *- Komputery, komputery. Każdy zabiegany, zagoniony. Dlatego staram się nawiązywać bezpośredni kontakt z mieszkańcami - dodaje.*

Lubi podróżować. Właśnie wróciła z Brukseli. Wyjechała na zaproszenie europosła Andrzeja Grzyba jako reprezentantka Forum Kobiet. Była tam po raz pierwszy. Największe wrażenie wywarł na niej Europarlament. *Zachwyciła ją piękna, zabytkowa Brugia. - Kiedyś bardzo dużo podróżowałam - wspomina. - Zjechałam trochę świata. Zawsze moim dzieciom powtarzałam, że mają jeździć na wszystkie wycieczki. Mówiłam: - Co zobaczycie, co przeżyjecie, nikt wam tego, waszych wrażeń, wspomnień, przeżyć nie odbierze.*

Co robi w wolnym czasie? *- Placek dobry upiekę! - przyznaje. - Mąż lubi słodkie. Mąż zawsze mówi: - Co za dom, jak nie ma placka!*

Bardzo dużo jeździ też rowerem, a przede wszystkim - biega z córką. *- Która chciałaby, żeby mama z nią startowała w maratonach i półmaratonach, różnych biegach! Biegam z nią, ale krótsze dystanse i z „doskoku”. Ona dużo trenuje, sama - mówi Zofia Kędzióra.*

Nie pociągało jej nigdy szydełkowanie czy robienie na drutach. *- Nie mam zdolności manualnych. Jak dzieciaki były małe i trzeba było guzik przyszyć, robił to mąż. Ja - w ostateczności. Mnie igła parzy - wyznaje. Bardzo lubi natomiast działać. - Mówię, że ja to się z tym urodziłam - uśmiecha się sołtyska, radna, wiceprezesa i prezesa.*



Zofia Kędzióra w Brukseli



# RAZEM SIĘ UCZĄ, RAZEM CHCĄ PRACOWAĆ W GOSPODARSTWIE

Adam i Marcin - bliźniacy, zamierzają wspólnie prowadzić gospodarstwo rolne.

tekst ■ ■ ANETTA PRZESPOLEWSKA



Fot. A. Przespolewska

Renata i Roman Misiakowie mieszkają w Pleszewie, gdzie mają gospodarstwo rolne. *- Od 1985 roku prowadzę hodowlę trzody i bydła. Jest to 12-hektarowe gospodarstwo, gdzie uprawiam kukury-*

*dzę i zboża - mówi Roman Misiak.*

Państwo Misiakowie mają czworo dzieci: tegoroczną maturzystkę LO w Pleszewie, studentkę fizjoterapii oraz uczniów klasy II Technikum Mechanizacji w Ze-

spole Szkół Przyrodniczo-Politechnicznych CKU w Marszewie. I to oni chcą kontynuować pracę w gospodarstwie. Adam i Marcin są bliźniakami. *- Kończąc gimnazjum, złożyliśmy dokumenty do technikum mechanizacji rolnictwa. Wspólnie się uczymy, pracujemy, mamy wspólne pasje, dlatego chcielibyśmy prowadzić gospodarstwo. Dobrze się ze sobą czujemy - podkreślają.*

W gospodarstwie mają około 40 sztuk bydła, w tym 18 krów mlecznych. *- Chcemy zmodernizować nasze gospodarstwo, ponieważ ułatwi nam to pracę - mówi Adam. Bliźniacy zamierzają też wymienić stado, z rasy holsztyńsko-fryzyjskiej na montbeliarde i simentale. - HF są mniej odporne na zapalenia, między innymi mają problemy ze stawami - mówi Marcin.*

Misiakowie chcą kupić grunty rolne. *- Pola i łąki są oddalone od domu, co nieco utrudnia pracę w okresie letnim. Podczas żniw występują problemy związane z transportem sprzętu. Szczególny kłopot sprawia przejazd kombajnem - opowiada pani Renata. Na razie rolnicy za pieniądze unijne wybudowali płytę obornikową. Póki co o inwestycjach na szeroką skalę nie myślą. Chłopcy dbają o sprzęt, ten starszy remontują samodzielnie.*

Niedawno państwo Misiakowie gościli u siebie ucznia z Niemiec - Nilsa, którego placówka współpracuje z ZSP-P w Marszewie. *- Pracował z nami. Pokazał nam też pewne rzeczy, które możemy wykorzystać u siebie. My również chcielibyśmy przekazać Nilsowi praktyczną wiedzę. Przez cały czas mamy ze sobą kontakt - zaznacza Adam.*

— R E K L A M A —



**Program Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020**

**Zapraszamy do naszych biur:**

- 1) Biernatki k/Kórnika, ul. Główna 48/5 tel. ogólny: 61-8980745, tel. kom: 693-033033
- 2) Krotoszyn, ul. Zamkowy Folwark 11 tel. 693-332-233 lub 693-334-433
- 3) Kościan ul. Bernardyńska 2 (w budynku ARIMR IIIp.) tel. 693-338-833 lub 693-335-533
- 4) Kalisz, ul. Rumińskiego 2, (pok. 214) tel. 693-033-034

[www.podr.com.pl](http://www.podr.com.pl)  
[biuro@podr.com.pl](mailto:biuro@podr.com.pl)



# W ZIELONYM ZACISZU

„Zielone Zacisze” to kameralny obiekt, w którym stylowo urządzone wnętrza i miła i domowa atmosfera wprowadzają w niepowtarzalny nastrój. Tutaj można smacznie zjeść i porozmawiać z właścicielami.

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

Tym razem chciałabym czytelników „Więści Rolniczych” „oprowadzić” po niezwykle miłym miejscu znajdującym się w miejscowości Murzynowo Kościelne (powiat średzki). To tutaj mieszkają państwo Danuta i Henryk Borowczyk. Jadąc na umówioną wizytę, już z daleka widzę piękny, biały dworek, który wspaniale współgra z rozległym otoczeniem. Wjeżdżając na posesję państwa Borowczyków zwracam uwagę na rosnącą przy płocie glicynię - „obsypaną” ogromną ilością kwiatów. Jak się dowiaduję - w tym miejscu na kanwie tradycyjnego gospodarstwa powstało gospodarstwo agroturystyczne o nazwie „Zielone Zacisze”. Moi rozmówcy tak wspominają początki swojej historii: - *Mieliśmy gospodarstwo rolne, które ja przejęłam po swoich rodzicach. Przez pierwsze lata małżeństwa zajmowaliśmy się uprawą roślin, a mąż w oddalonym o 2 km swoim gospodarstwie rodzinnym dodatkowo zajmował się produkcją pieczarek. Zawsze mieliśmy przydomowy ogródek. Pierwsze zamysły takiego dużego ogrodu powstały z potrzeby taktycznej. Posadziliśmy drzewa, które miały zasłonić nas przed wiejącymi z zachodu wiatrami. Te drzewa tworzą obecnie ładną kurtynę. Zamarzyło nam się, aby pustą*

*okoloną drzewami przestrzeń o powierzchni ponad 2.500 m<sup>2</sup> wypełnić różnymi roślinami, które utworzą poszczególne wnętrza ogrodu, a na tle wysokich daglezi, srebrnych świerków, jodeł kalifornijskich i kaukaskich, sosen wejmutek, brzoź tworzyć będą mile dla oka roślinne piętra. W głębi ogrodu powstało oczko wodne, a dalej już realizowaliśmy nasze następne pomysły - mówią. Pani Danuta z wykształcenia jest pedagogiem i z nauczycielstwem związana jest od wielu, wielu lat. Kiedy powstał pomysł agroturystyczny, zrezygnowała z pracy zawodowej, ponieważ trudno było pogodzić tyle obowiązków. Podkreśla jednak, że „ciągnie wilka do lasu” i postanowiła założyć miejsce edukacyjne pod nazwą „Ekoszkola - Zielone Zacisze” - skierowane do dzieci i młodzieży. Do celów edukacyjnych wykorzystywany jest przez właścicieli również duży staw. W gospodarstwie odbywają się jednodniowe przyjęcia grup, ale są także inne pomysły. W przyszłości ma tu powstać „Zielona Szkoła”. Dzieci, odwiedzając nasze gospodarstwo, poznają i zdobywają wiedzę z zakresu roślin naszej strefy klimatycznej. Zapoznają się także z ekosystemem wodnym. Właśnie temu służy staw. W gospodarstwie znajduje się łąka kwietna,*

*łąka ziołowa, plantacja malin oraz 4-hektarowa plantacja jodeł. Mamy również ekologiczny ogród warzywny - opowiadają.*

W specjalnie przygotowanym „Ogrodzie Zmysłów” rosną specyficzne rośliny, pobudzające poszczególne zmysły - dotyku, wzroku, smaku i zapachu. W gospodarstwie znajduje się pszczoła pasieka oraz przeszklony ul. Dla starszych grup szkolnych przygotowano mikroskopy. Pani Danusi marzy się piec chlebowy, gdzie chciałaby realizować kolejny projekt „Od ziarenka do bochenka”, wykorzystując znajdujące się w gospodarstwie poletka zbożowe. Rozglądając się po ogrodzie, można dostrzec wiele roślin. Piękna aleja róż, o nazwie Leonardo da Vinci, pochodzących



z Radlińca, zachwyca. Jak zaznacza właścicielka, poletka, na których obecnie rosną bratki, chciałaby poszerzyć o pachnące róże, a tym samym rozbudować edukacyjną strefę zmysłów o kolejne zapachy. Łany konwalii majowej rosnącej przy tarasie urzekają białymi, dużymi dzwoneczkami. Przy oczku wodnym prezentuje się kolekcja irysów. Między wysokimi drzewami „przebija” się tamaryszek i sumaki. Oczkiem w głowie pani Danusi jest duża kolekcja funkii, żurawki, irysów i liliowców. - *Uwielbiam liliowce, dlatego doбираłam je, analizując długość kwitnienia. Uważam, że są to jedne z piękniejszych kwiatów. Mają piękne kolory, który naprawdę zachwycają* - podkreśla. Rosnące funkcie i żurawki ogrodowe mają dekoracyjne liście. Żurawki to rośliny o krótkich, silnie ulistnionych pędach tworzących niską, zwartą kępę. Spotykamy wiele odmian tej rośliny różniących się wysokością, a przede wszystkim kolorem liści. Widzimy odmiany, których liście przybierają kolor purpurowy, jasnozielony, ciemnozielony. Są również o liściach zielonych i pofalowanych ze srebrnymi plamami lub kremowo-żółtych z zielonymi plamami i wąskimi zielonymi brzegami. Pan Henryk wzbogacił pejzaż o bocianie gniazdo. W jego gospodarstwie rodzinnym były bociany, które przylatywały zawsze pierwszego dnia Wielkanocy. - *W ogrodzie mieliśmy samosiejkę osiki, która zajmowała dużo miejsca i pokarm innym roślinom. To ona*

*posłużyła nam jako podstawa gniazda - mówi. Pan Henryk wykorzystał koło z drewnianego wozu, które zostało wyszukane w Internecie. - Po czytaliśmy, jak zbudować gniazdo i takie powstało. Staraliśmy się podrobić oryginał. Okazuje się, że bociany nie znoszą ładnego, suchego gniazda, a wręcz przeciwnie. Lubią darń położoną odwrotną stroną. Sam moment montowania gniazda był dla nas ciekawy. Dźwig, który wykorzystaliśmy do tego celu, umożliwił nam obejrzeć panoramę naszego gospodarstwa z 27 metrów wysokości. Na razie bociany nie osiedliły się na stałe, ale przylatują codziennie. Więc mamy nadzieję, że osiądą u nas - opowiadają.*

W ogrodzie przygotowano miejsce dla aktywnych gości. Można skorzystać z jazdy konnej lub przejażdżek bryczką. Można też odbyć interesujące wycieczki rowerowe po okolicy. Do tego gospodarstwa przyjeżdżają goście z Polski, Europy, a nawet całego świata. W chwili obecnej gościem jest pani z Tajlandii. - *Byliśmy bardzo zaskoczeni, kiedy w pierwszym roku funkcjonowania - bo w 2012 roku - zajęliśmy I miejsce w ogólnopolskim konkursie „Kwaterny na medal”. Nawet nie wiedzieliśmy, że ktoś nas zgłosił. Zebrała się kapituła, wybrano 10 gospodarstw i dostaliśmy tyle głosów od gości, którzy u nas byli, tyle ciepłych e-maili. Było to dla nas naprawdę motywujące. Uwierzyliśmy, że to, co robimy, jest postrzegane pozytywnie - wspominają. Naszej rozmowie prowadzonej na tarasie towarzyszy śpiew ptaków. Jakie plany na przyszłość, jakie marzenia mają moi rozmówcy? - Chciałabym, żeby moja Ekoszkola rozwijała się i funkcjonowała coraz lepiej. A tak prywatnie, chciałabym, abyśmy wszyscy w rodzinie czuli się spełnieni - mówi pani Danusia.*



— REKLAMA —

**SOFA - NAROŻNIK - ŁÓŻKO**

KROTOSZYN  
ul. Floriańska 14

Galeria Ostrovia  
OSTRÓW WLKP.  
ul. Kaliska 120

PLESZEW  
ul. Kaliska 7

JAROCIN  
ul. Wojska Polskiego 47

POZNAŃ  
Al. Solidarności 34

www.modernacollezio.pl

moderna collezione

1299 zł

3w1

**Stachura Beton**  
Rok założenia 1963

Stachura Michał  
63-708 Rozdrażew, ul. Parkowa 4  
Tel./fax 62 722-11-64  
Kom. 601-252-647, 603-603-972

**Beton Towarowy**

- żelbetonowe płyty oporowe silosowe o wymiarach: 220x110x70 cm, 150x110x70 cm
- posadzki przemysłowe
- płyty obornikowe i zbiorniki na gnojownicę
- płyty drogowe (300x150x15cm)
- bloczki M-6
- inne wyroby z betonu
- układanie kostki brukowej
- produkcja i układanie trylinki z wibroprasy
- kompleksowe wykonywanie fundamentów,
- ław fundamentowych, posadzek oraz stropów w budynkach mieszkalnych, gospodarczych i przemysłowych

www.stachurabeton.pl

LETNIA OGÓRKOWA



Fot. minadachuda - Fotolia.com

**Składniki:**

- 300 g mięsa gulaszowego,
- 1 łyżeczka jarzynki,
- 4 ziela angielskie,
- 3 listki laurowe,
- 5 ziarenek pieprzu,
- 2 marchewki,
- 1 pietruszka,
- 1/5 selera,
- 1/2 pora,
- 1 cebula (nieobrana),
- po 4 gałązki natki pietruszki i lubczyku,
- 400 g ogórków kiszonych,
- 1 łyżka masła,
- 500 g ziemniaków,
- 2 łyżki posiekanego koperku lub natki pietruszki

**Przygotowanie:**

Mięso zalewam w garnku zimną wodą (około trzech litrów wody). Zagotowuję i ściągam szumowiny. Dodaję jarzynkę, ziele angielskie, listki laurowe, ziarenka pieprzu, związany w pęk lubczyk i natkę pietruszki. Gotuję przez około 1 godzinę na małym ogniu. Następnie dodaję pokrojone w większą kostkę lub przetarte przez duże oczka warzywa. Por kroję w półksiężycy. Cebulę opalam płomieniami na kuchenke przez około 1-2 minuty. Wszystko wkładam do zupy. Gotuję do miękkości warzyw przez ok. 30 minut. Wyjmuję mięso i kroję je na kawałki. Ogórki ścieram na tarce. Podsmażam przez ok. 5 minut na maśle. Dodaję do zupy razem z mięsem. Gotuję całość przez około 10-15 minut. Na koniec dodaję posiekaną zieleninę.

ZUPA SZCZAWIOWO-POKRZYWOWA



Fot. vuslandia - Fotolia.com

**Składniki:**

- garść świeżego szczawiu,
- 15 sztuk młodych pokrzyw,
- 1 cebula,
- 1 marchewka,
- 5 ziemniaków,
- 1 łyżka masła,
- przyprawy

**Przygotowanie:**

Obrane ziemniaki kroję w kostkę, a marchewkę w talariki. Wkładam do garnka, zalewam wodą, dodaję pół łyżeczki soli i gotuję. Cebulę pokrojoną w kostkę przesmażam na maśle. Szczaw i pokrzywy płuczę, grubo siekam i dodaję do cebuli. Całość smaży ok. 2 minut. Łączę z miękkimi ziemniakami i marchewką, doprawiam do smaku. Zupę podaję z posiekaną pietruszką i ugotowanym na twardo jajkiem.

LEKKIE ZUPY NA LATO

Zbliżają się upalne miesiące. To okres, kiedy zawiesziste i gęste zupy zastępujemy tymi lekkimi, często chłodnymi, a nawet zimnymi. Zarówno warzywne, jak i owocowe pozwolą nam przetrwać wysokie temperatury. Te na bazie warzyw w zależności od upodobań można przygotowywać łagodne lub bardziej pikantne. Są nie tylko orzeźwiający, ale też bardzo odżywcze. Świetnie gaszą pragnienie i regenerują siły. Ich przygotowanie nie wymaga długiego stania przy kuchence i wielkich nakładów finansowych. Większość potrzebnych składników znajdziemy w przydomowym ogródku lub na pobliskim bazarze.



ZUPA OWOCOWA



Fot. H. Dmyrihenko

**Składniki:**

- 0,5 kg wiśni (najlepiej wydrylowanych) lub stoik kompotu wiśniowego,
- 0,5 kg truskawek (najlepiej mrożonych),
- 5 łyżek cukru,
- litr wody,
- 1 kisiel na 3/4 litra żurawinowy lub truskawkowy

**Przygotowanie:**

Wydrylowane wiśnie razem z cukrem i wodą gotuję około 7 minut. Jeśli używam kompotu, dodaję tylko 0,5 litra wody i 3 łyżki cukru. Kisiel rozpuszczam w 0,5 szklanki wody i wlewam do gotujących się wiśni. Nie gotuję. Jeśli zupa jest zbyt kwaśna, dodaję do smaku cukru. Dodaję truskawki i mieszam. Odstawiam do ostygnięcia. Do tej zupy można wykorzystać również jabłka i gruszkę oraz maliny i jagody. Podaję do niej ziemniaki puree ze smażoną cebulką i kielbasą.

Więcej przepisów szukaj na:

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



Fot. Viktoria - Fotolia.com

Fot. W. Starńko

KREM Z SEREM PLEŚNIOWYM I GRUSZKĄ



**Składniki:**

- 75 dag gruszek,
- 3 szklanki wywaru z warzyw,
- 10 dag sera pleśniowego,
- 1 szklanka śmietany kremówki,
- 2 todygi selera naciowego,
- sól,
- biały pieprz,
- sok z cytryny

**Przygotowanie:**

Łodygi selera myję i kroję na plasterki, a obraną gruszkę w kostkę. Dolewam do nich odrobinę wody i duszę ok. 15 minut. Po ostudzeniu dokładnie miksuję w blenderze. Osobno zagotowuję wywar. Stopniowo wlewam do niego puree selerowo-gruszkowe. Dodaję pokrojony w kostkę ser. Przyprawiam i lekko podgrzewam. Pozostawiam do ostygnięcia. Ubijam śmietanę i łączę z zupą. Doprawiam do smaku. Dekoruję gruszką i ewentualnie posiekаныmi orzechami.

POMIDORÓWKA NA ZSIADŁYM MLEKU



Fot. serpyja - Fotolia.com

**Składniki:**

- 4-5 szklanek zsiadłego mleka (lub kefiru),
- 1 szklanka przecieru pomidorowego,
- 5 łyżek posiekanego koperku,
- 20 dag pomidorów,
- gałązka bazylii,
- 15 dag ogórków zielonych,
- sól,
- cukier,
- pieprz

**Przygotowanie:**

Zimne mleko i przecier pomidorowy dokładnie mieszam. Pomidory parzę wrzątkiem, obieram ze skórek i kroję w kostkę. Dodaję do mleka razem z posiekanym koperkiem i bazylią. Doprawiam do smaku. Przed podaniem do każdej porcji chłodnika dodaję ogórki pokrojone w bardzo cienkie plasterki lub drobną kostkę.

KLASYCZNY CHŁODNIK



Fot. msnobody - Fotolia.com

**Składniki:**

- 1 litr kefiru lub maślanki,
- pęczek botwinki,
- pęczek rzodkiewek,
- pęczek koperku,
- pęczek szczypiorku,
- 1 mały ogórek zielony,
- 2 jajka ugotowane na twardo,
- cukier,
- pieprz,
- sól

**Przygotowanie:**

Botwinkę dokładnie myję. Liście i todygi kroję, a buraczki obieram i kroję w kostkę. Wkładam do garnka, zalewam małą ilością wody i gotuję około 15 minut z odrobiną soli. Obranego ogórka oraz rzodkiewkę kroję w niewielką kostkę (ewentualnie trę na tarce przez duże oczka). Zieleninę siekam. Do miski wkładam rzodkiewkę, ogórki, zieleninę oraz ugotowane buraczki (razem z wodą). Zalewam kefirem. Mieszam, doprawiam solą, pieprzem i cukrem. Chłodzię w lodówce 2-3 godziny. Przed podaniem na wylaną na talerze zupę układam ćwiartki ugotowanych jajek.

CHŁODNIK OGÓRKOWY



Fot. oleksandrausenko - Fotolia.com

**Składniki:**

- 1 litr maślanki,
- 8 średnich ogórków gruntowych,
- ząbek czosnku,
- pęczek koperku,
- sól,
- pieprz,
- cukier

**Przygotowanie:**

Umyte i obrane ogórki ścieram na tarce o grubych oczkach. Dodaję sól, pieprz i cukier. Zostawiam na 15 minut. Koperkę siekam, dodaję maślanke, czosnek przeciśnięty przez praskę i ogórki. Doprawiam do smaku i wstawiam do lodówki na 2-3 godziny.

**Czy wiesz...  
co oznaczają skróty:**

**SPF** - filtr ochronny przed promieniowaniem słonecznym, im wyższy, tym ochrona jest wyższa.

**UV** - promieniowanie ultrafioletowe, dzielimy na: **UVB** - ma krótszy zakres i jest to tzw. promieniowanie rumieniotwórcze i **UVA** - o dłuższym zakresie, nie chroni przed nim nawet szkło.



PRZYGOTUJ SIĘ  
NA SŁOŃCE!

Znosi się upalne lato - mówią jedni, a drudzy prorokują: wakacje w tym roku będą deszczowe. Te przepowiednie doskonale znamy i... wiemy swoje. Dlatego już dzisiaj przygotujmy się zarówno na słoneczne, jak i pochmurne dni.

Słońce jest potrzebne do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Gdyby go nam nagle zabrakło, bylibyśmy przygnębieni, smutni, co niektórzy łatwiej popadliby w depresję, a inni - byliby bardziej podatni na choroby. Ponadto słońce pobudza wydzielanie wielu hormonów i umożliwia syntezę witaminy D, odpowiedzialnej za mocne kości i zdrowe zęby. Jej niedobór powoduje rozwój krzywicy u dzieci i osteoporozy u dorosłych, słabość w mięśniach oraz występowanie kurczy. Z kolei ciepłe i słoneczne dni wpływają dużo lepiej na naszą psychikę oraz samopoczucie, bo naturalne światło ma działanie przeciwdepresyjne. Podstawową korzyścią wynikającą z narażenia się na ekspozycję słoneczną jest opalenizna, która powoduje, że czujemy się bardziej atrakcyjni. Ale słońce, o czym warto pamiętać, wywołuje też niekorzystne efekty, a najważniejsze z nich to przedwczesne starzenie się skóry i oczu. Bezpośrednio po długotrwałej ekspozycji na skórze może wystąpić ostry odczyn, czyli oparzenie, które pojawia się na obszarze skóry poddanej bezpośredniemu działaniu światła. Polega na wystąpieniu rumienia (zaczerwienienia), który jest najczęściej widocznym objawem uszkodzenia skóry. Tak naprawdę w miejscu poparzonego tworzy się stan zapalny powstały w następstwie uszkodzenia komórek naskórka. Często towarzyszy temu uczucie pieczenia. Czasami pojawiają się również pęcherze. Następstwem oparzenia słonecznego może być bliznowacenie lub - częściej - powstanie trwałych zmian barwnikowych, np. piegów lub innych ciemnych plam czy odbarwień, których czasami bardzo trudno się pozbyć. Najczęściej jednak niewielki rumień nie pozostawia żadnych trwałych śladów na powierzchni skóry. Wielu specjalistów jednak uważa, że każdy epizod rumienia w dzieciństwie i wczesnej młodości zwiększa ryzyko odległego zachorowania na nowotwory skóry w wieku dojrzałym.

Trzeba pamiętać, że nawet gdy latem nie ma słońca, a dni są pochmurne, występuje promieniowanie UV, zwłaszcza to o zakresie UVA. Dlatego wychodząc na dwór, powinniśmy również wtedy zabezpieczać się przed nim, stosując dostępne kremy z filtrami. (nap)

**KONKURS**

W związku z nadejściem lata firma Ziaja przygotowała wakacyjne zestawy kosmetyków. Preparaty słoneczne z serii Sopot Sun kompleksowo pielęgnują każdy rodzaj skóry, zarówno w trakcie opalania, jak i po nim. Chronią przed działaniem promieni słonecznych, również podczas morskich kąpiei, zapobiegając oparzeniom słonecznym i zapewniając wysoką ochronę przed promieniowaniem UVA i UVB. By mieć szansę na wygranie zestawu kosmetyków, wystarczy odpowiedzieć na pytanie:



**Do czego człowiekowi potrzebne jest słońce:**

- a) wchłaniania witaminy A
- b) wyłącznie do opalania
- c) prawidłowego funkcjonowania organizmu

SMS o treści wr.ziaja.popravna odpowiedź, np. wr.ziaja.b prosimy przesyłać do 22 czerwca 2015 roku pod numer 71051 (koszt 1,23 zł z VAT). Regulamin na [www.wiescirolnicze.pl](http://www.wiescirolnicze.pl).

**Lista zwycięzców z konkursu publikowanego w nr 05/2015 „Więści Rolniczych”:**

Iwona Kurasiak, Bączylas; Barbara Stolarska, Przebędowo; Beata Dalibor, Rawicz; Monika Krajewska, Stęgosz; Agnieszka Mikołajczyk, Bodzewo; Dorota Wasińska, Kobylin; Paulina Szymkowiak, Mieszków; Krystyna Ciąder, Galew; Monika Włodarczak, Mieszków; Katarzyna Gorzelańczyk, Witaszyce; Aneta Mikołajczak, Dobieszczyzna; Maria Kaczmarek, Pomocno; Ewa Grzemska, Strzelce Wielkie; Michalina Jelak, Golina; Małgorzata Kuś, Pawłowice; Natalia Rozalka, Biały Dwór; Milena Mieloszyk, Nosków; Aleksandra Hencel, Borzędice; Maria Dąbrowicz, Chojno; Elżbieta Moślińska, Czarny Sad.

Przyjmujemy używane  
maszyny w rozliczeniu

**SUPER PROMOCJA !!!**



NOWE MODELE FARMALL



Atrakcyjne CENY!



**Macks**



5 lat gwarancji  
Zapytaj o szczegóły



ROZSIEWACZE AGREX



Firma Handlowo-Usługowa  
**Damian**

Dane teleadresowe:  
Firma Handlowo Usługowa DAMIAN  
63-200 Jarocin, ul.Poznańska 30a

tel./fax +48 62 747 84 60  
kom. +48 605 78 11 78  
kom. +48 603 151 152  
e-mail: [fhu.damian@wp.pl](mailto:fhu.damian@wp.pl)  
[www.fhudamian.pl](http://www.fhudamian.pl)



**SPECJALNA OFERTA FINANSOWANIA  
KREDYT FABRYCZNY, LEASING**

