

wrzesień 2015

wieści *dla* **domu**

PRZEPISY KULINARNE

Winogrona w kuchni



LUDZIE

Prezeska we wsi z bajkowym placem zabaw

.....
POD NAJSTARSZYM
DRZEWEM W POLSCE

OGRÓD

POLSKO-
AUSTRYACKIE
INSPIRACJE

Stowarzyszenie „Nasze Jeziora” z Jezior (powiat rawicki)

WIEŚ Z BAJKOWYM PLACEM ZABAW

Uporządkowany teren przy świetlicy wiejskiej, nowy plac zabaw z kącikiem dla dzieci, turnieje wsi i akcje charytatywne - to tylko niektóre z inicjatyw, jakie na swoim koncie ma już, działające zaledwie od roku Stowarzyszenie „Nasze Jeziora” z Jezior w powiecie rawickim.

tekst ■ ■ HONORATA DMYTERKO

- Działając na terenie naszej wioski, chcemy zintegrować lokalne społeczeństwo, nie zapominając oczywiście o najmłodszych, starszych i potrzebujących - mówi prezes „Naszych Jezior” Marzena Wojtyczka. Stowarzyszenie zorganizowało wiele akcji, m.in. sprzątanie okolicy wioski, jesienne grzybobranie oraz zbieranie plastikowych zakrętek dla Bartka, chłopca chorego na zanik mięśni. - Zamierzamy tworzyć też projekty poszerzające wiedzę i umiejętności naszych mieszkańców. W tym zakresie może uda nam się zorganizować warsztaty, np. rękodzieła lub decoupage'u - planuje prezes.

„Nasze Jeziora” za swój cel postawiły też poprawę architektury wioski. Uważają, że dzięki temu uda się wypromować miejscowe walory turystyczne. - Z pewnością naszym atutem jest bliskość Stawów Milickich. Przez Jeziora przejeżdża wielu rowerzystów, którzy udają się na wycieczki rowerowe w okolice Milicza i Sulowa. Dlaczego więc nie mieliby u nas odpocząć? - dodaje Marzena Wojtyczka. W tym też celu postanowiono uatrakcyjnić teren wokół świetlicy. Na apel członków stowarzyszenia odpowiedziało wielu mieszkańców. W ruch poszły łopaty, grabie i taczki. W efekcie wysypano tony kamieni i kory. Posadzono krzewy i byliny. Znalazło się tam nawet miejsce dla zabytkowej strażackiej sikawki konnej.



Fot. H. Dmyterko

KĄCIK Z ZACZAROWANĄ SZAFĄ

We wrześniu ubiegłego roku, po wielomiesięcznych przygotowaniach, oficjalnie otwarto plac zabaw. - Do pracy w jego stworzenie zaangażowało się wiele osób. Zawsze możemy liczyć na panie: Renatę, Beatę, Justynę, Agnieszkę, Dominikę, Iwonę, Jolę, Edytę, Iwonę i Paulinę. To, co stworzyliśmy, nie byłoby możliwe, gdyby też w naszym gronie nie było panów, zwłaszcza sołtysa, pana Jerzego Zaradnego, Damiana, Jacka, Grzesia, Radka i Rafała, Wacława, Jana i innych. Nawet nasze kochane dzieci zawsze chętnie nam pomagały - podkreśla Marzena Wojtyczka, która aranżując to miejsce, myślała o tym, by służyło ono również mieszkańcom okolicznych miejscowości. Do dyspozycji najmłodszych są tam m.in. konik, karuzela, kredkowa bramka, stolik i ławeczki z euro-palet, a przed placem „aleja gwiazd” - miejsce, gdzie w mokrym betonie dzieci odbiły swoje dłonie. - Myślę, że po latach będą miło wspomnieć tę chwilę. Dzieci zobaczą, jak urosły. Jest to też akt wdzięczności dla nich, że są tak wspaniałe. Gdy tylko jest jakaś akcja społeczna w Jeziorach, czy to sprzątanie, wykonanie ozdób, czy prace przy świetlicy, na dzieci można zawsze liczyć. One też najliczniej uczestniczą w modlitwach majowych przy krzyżu i same prowadzą w październiku różaniec. Mam nadzieję, że ten

Fot. H. Dmyterko

zapal szybko im nie minie i zawsze będziemy mogli na nie liczyć - dodaje Marzena Wojtyczka.

Pod wiatą jest również „zaczarowana” szafa, w której można znaleźć książki do czytania, kolorowanki, kredki i mnóstwo zabawek. Uzupełnieniem placu zabaw jest ogromny obraz - autorstwa właśnie Marzeny Wojtyczki. - Po reakcjach i opiniach gości myślę, że możemy być z siebie dumni. Nasz wysiłek się opłacił, a to, że mieszkamy w małej wiosce, nie oznacza, że nic tu nie można zrobić. Wystarczy chęci - zaznacza prezes. Przy placu zabaw powstało też boisko do piłki nożnej i siatkowej.

MARZA O JEZIÓRKU

W zanadru członkowie stowarzyszenia mają jeszcze wiele planów. Jednym z nich jest utworzenie w wiejskim stylu „Przystani Jeziora”. Zamierzają wykorzystać do tego m.in. starą stodołę. - Chcemy też wybudować altanę i stworzyć miejsce odpoczynku przy ognisku nie tylko dla naszych mieszkańców, ale też wszystkich osób odwiedzających naszą wioskę. Może udałoby się nam tam utworzyć minigalerię artystyczną. Tam też chciałabym pozostawić pamiątkową księgę, do której mogłyby się wpisywać wszystkie odwiedzające nas osoby. By zdobyć na to fundusze, piszemy projekty, bierzemy udział w różnych konkursach i złożyliśmy wnioski do różnych urzędów - opowiada szefowa stowarzyszenia. Ostatnim znaczącym przedsięwzięciem było zorganizowanie Turnieju Wsi, należących do parafii Szkaradowo, połączonego z akcją charytatywną.

Największym marzeniem członków stowarzyszenia jest uporządkowanie zaniedbanego miejsca w wiosce, od którego być może pochodzi jej nazwa. - Wiele osób chyba nawet nie wie o nim. Potocznie nazywane jest ono Jeziórkiem. To bagienne obszar o powierzchni około 1,5 hektara, zarosnięty w tej chwili chaszczami. Kiedyś był tam podobno piękny zbiornik wodny - mówi Marzena Wojtyczka. Stowarzyszenie chciałoby oczyścić ten

teren i stworzyć tam ciche miejsce wypoczynku. Można byłoby łowić ryby, usiąść na pomoście, utworzyć ścieżkę edukacyjną, na której znalazłby się szałas do obserwacji zwierząt, w szczególności licznie tam występujących gatunków ptaków.

24 członków liczy Stowarzyszenie „Nasze Jeziora”

20 zł wynosi roczna składka członków stowarzyszenia



Fot. H. Dmyterko

ZARZĄD STOWARZYSZENIA:

prezes: Marzena Wojtyczka
wiceprezes: Grzegorz Tomczak
członkowie: Iwona Hałas, Agnieszka Dorsz, Iwona Galant
Wszystkie akcje Stowarzyszenia „Nasze Jeziora” można na bieżąco śledzić na Facebook-u.

MARZENA WOJTYCZKA, prezes stowarzyszenia

Chcąc pozyskiwać jakiegokolwiek fundusze dla wioski, musieliśmy założyć stowarzyszenie. Plany mamy ambitne i jako prezes naszego stowarzyszenia dołożę wszelkich starań, aby na Jeziorach powstało piękne miejsce, służące nie tylko naszym mieszkańcom, ale i gościom z całej okolicy. Czytam i obserwuję, co dzieje się w okolicy, dlaczego więc u nas nie miałyby się zmieniać na lepsze. Już zamiast ścierniska mamy piękne boisko i plac zabaw, ale jak to mówią - apetyt rośnie w miarę jedzenia. A my mamy ochotę na znacznie więcej.



Fot. H. Dmyterko



PANI TERESA POD NAJSTARSZYM DRZEWEM W POLSCE



Fot. A. Malinowski

W Henrykowie Lubańskim na Dolnym Śląsku rośnie najstarsze w Polsce drzewo - cis pospolity. Jego wiek ocenia się na 1.300 lat. To w jego cieniu od dwudziestu lat stanowisko sołtysa piastuje Teresa Trefler, która skutecznie wykorzystuje popularność henrykowskiego cisa.

tekst ■ ■ ANNA MALINOWSKI

Henryków Lubański na Dolnym Śląsku słynie z tego, że ma na swoim terenie najstarsze drzewo w Polsce. Sama wioska też jest wiekowa, bo jej powstanie datuje się na przełom XII i XIII wieku. Od początku istnienia należała do lubańskiego klasztoru Magdalenek, co spowodowało, że nawet w czasie popularnego na tym terenie luteranizmu, wieś pozostawała katolicką i aż do 1937 roku nazywała się Henrykowem Katolickim (po niemiecku Katholisch Hennersdorf). Ta duża, licząca ok. 850 mieszkańców miejscowość, położona jest w romantycznym, pagórkowatym terenie. Stare i nowe gospodarstwa rozrzucone są po prawej i lewej stronie głównej drogi, która wije się malowniczo na odcinku 11 kilometrów.

W centrum wioski dominują dwa obiekty: XVII-wieczny kościół p.w. św. Mikołaja oraz tuż obok, pachnąca nowością, okazała, drewniana scena z widownią. Scena, której wielkość budzi przypuszczenie, że odbywać się muszą tutaj liczne i niemałe imprezy plenerowe. I tak też jest, o czym opowiada mi Teresa Trefler - sołtys Henrykowa Lubańskiego. Ubrana w zwiewną, kolorową sukienkę, z siatkami dojrzałych śliwek i brzoskwiń, wysiada z samochodu w upalne sierpniowe popołudnie, aby spotkać się ze mną w cieniu rozłożystego drzewa przy budynku byłej szkoły podstawowej.

ZA MĘŻEM DO HENRYKOWA

Urodziła się 52 lata temu w Wykrotach koło Bolesławca w rodzinie rolników. Z wykształcenia jest technikiem-włókiennikiem, ale w zawodzie pracowała zaledwie rok, zanim po wyjściu za mąż zajęła się wychowaniem dwójki synów: Marka i Pawła. Do Henrykowa przyszła w 1983 roku „za mężem” Jerzym, którego rodzice gospodarowali na kilku hektarach roli, gdzie uprawiano wszystkiego po trochu na własny użytek. Młodzi zostali sami na gospodarstwie zaledwie półtora roku po ślubie mojej rozmówczynie. Najpierw zmarła teściowa, a zaledwie tydzień po niej teść. Dzisiaj małżonek ma 59 lat, syn Marek - 32, a Paweł - 31. Wszyscy mieszkają pod jednym dachem, choć stan ten nie będzie zapewne trwał zbyt długo, bo synowie są „w stałych rękach”. Zostanie babcią jest jeszcze przed panią

Teresą, choć wyobrazić sobie tego momentu za bardzo nie może. Swoją rolę musi dzielić pomiędzy funkcję sołtysa, obowiązkami we własnym gospodarstwie i tym należącym do brata, który uległ niedawno wypadkowi.

W IMIENINY HENRYKA

Ogólnopolskie imieniny Henryka, Henryki i Henrykowa obchodzone są w Henrykowie od dziesięciu lat w dniu patrona, czyli w połowie lipca. W tym czasie zapraszani są znani i zasłużeni ludzie o tym imieniu. Zaszczycy tego doświadczyli już m.in. Henryk Gołębiowski, kardynał Henryk Gulbinowicz, Henryk Talar (również w charakterze Henryka Goldszmita, czyli Janusza Korczaka), Henryk Sawka, Henryk Urbaś, Henryk Kaspercak czy Henryk Krzywonos. Dwa dni obchodów wypełnione są nie tylko wspólną mszą, zabawą, uroczystymi przemówieniami, śpiewem i tańcem, ale również warsztatami plenerowymi prowadzonymi m.in. przez zaproszonych gości, tak jak to było chociażby w przypadku aktora Henryka Talara, czy rysownika Henryka Sawki. Każdy z gości sadi swojego cisa, który później zaopatrzony w tabliczkę informacyjną świadczy o minionych, w szczególności sposób świętowanych imieninach Henryka. Posadzonych cisów jest już okazała ilość, a podziwiać je można w sąsiedztwie 1300-letniego henrykowskiego cisa oraz na skwerze przed kościołem. Patrząc na nie i na ich różny stan oraz formę zastanawiam się, czy do cisów trzeba mieć „szczególną rękę”, bo jedne są mocno rozrośnięte, inne smukłe, jeszcze inne trochę powykęcane. Pani Teresa mówi żartobliwie, że podejrzewa co niektórych, że przyjeżdżają po kryjomu i pielęgnują swoje cisy, aby były najładniejsze. Pielęgnacja cisów, obok sławienia Henrykowa, jest częścią przyrzeczenia, które składają solenizanci i dostają na tę okazję certyfikat. W ramach turnieju z zaprzyjaźnionym Henrykowem z gm. Ziębice (gdzie w klasztorze Henrykowskim zapisane jest najstarsze zdanie po polsku), walczący dostają „nagrodę pani sołtys”. W tym roku zwycięzcy otrzymali pieczonego prosiaka, a przegrani - jego ogon. Jak podkreśla pani Teresa, dni patrona to nie tylko dobra wspólna zabawa, ale również edukacja, bo za każdym razem jest omawiany inny temat, np. Unia Europejska, postać Janusza Korczaka czy tradycje regionalne.



Podczas pracy nad wieńcem dożynkowym

Fot. A. Malinowski

DZIEŃ PLACKA, CISOWIANKI I CISOWIANECZKI

A wszystko zaczęło się od warsztatów na temat ożywienia Pogorza Izerskiego, na które jeździła pani Teresa z koleżankami i kolegami po fachu 9 razy po 9 godzin. Jak sama przyznaje, to właśnie to szkolenie zapoczątkowało szereg pomysłów, które wprowadzono w życie w celu integracji mieszkańców, rozślawienia Henrykowa i nadania mu niepowtarzalnego obrazu na zewnątrz daleko poza gminę Lubań.

Gdy spotykam się z panią Teresą w budynku byłej szkoły (bo ta została zamknięta w 2002 roku ze względu na małą ilość uczniów), są wakacje, ale pomieszczenia tętnią życiem. Na parterze młodzież wypełnia salę komputerową, na piętrze grupa kobiet przygotowuje okazałych rozmiarów wieńce dożynkowe (30 sierpnia odbędą się dożynki gminne), a w sali obok grupa folklorystyczna „Cisowianki” układa program swojego występu. Są jeszcze Cisowianeczki, czyli grupa folklorystyczna najmłodszych mieszkanki wioski. Na podstawie repertuaru obydwu grup powstał „Śpiewnik Cisowianek” z piosenkami o Henrykowie, o cisie, o cioci Pelagii, o letnim dzionku czy o smutnej wierzbie.

Na przełomie sierpnia i września odbywa się rokrocznie Dzień Placka, który połączony jest z Jarmarkiem Henrykowskim. Tutaj można poznać przepisy na słodkie i słone placki, wziąć udział w konkursie, zobaczyć regionalne rękodzieło (m.in. korale cisowe), najeść się do syta i tańczyć do rana. Jeśli ktoś zapomni, jak się robi placki, może skorzystać z publikacji „Placki z Henrykowa”, która wydana została zaledwie rok temu.

20 LAT W SŁUŻBIE CISA

W czerwcu 1995 roku pani Teresa wybrana została po raz pierwszy na stanowisko sołtysa. Przyznaje, że na początku była zaskoczona, gdy zaproponowano jej osobę. Zdziwiła się również od samego początku, że funkcja sołtysa jest tak różnorodna w swoich zadaniach. To już nie te czasy, jak sama mówi, gdy zadanie sołtysa polegało przede wszystkim na zbieraniu podatków od mieszkańców wsi. Dzisiaj sołtys musi być ministrem spraw wewnętrznych i zewnętrznych. Musi troszczyć się o sprawne funkcjonowanie wsi na bieżąco, ale również wybiegać w przyszłość, mieć wizję, pisać projekty, podania, pozyskiwać fundusze i potrafić przekonać władze „na gorze” o korzyściach płynących z zainwestowania właśnie w jego małą ojczyznę.

Gdy zaczęła swoje sołtysowanie, w Henrykowie mieszkało dużo starszych ludzi. Dzisiaj pokolenie, które wyjechało za chlebem do miasta, często wraca, remontuje domy rodziców. Nawet jeśli ok. 70 dzieci dowożone jest do szkół do pobliskich Piszczowic i do Lubania, to i tak ma się wrażenie, że wioska żyje, jest zintegrowana i pełna śladów swojej wspólnej działalności. Gdy jadę z panią Terenią przez wieś, ta co chwilę pokazuje mi miejsca, w których wspólnym działaniem coś zmieniono: a to pomalowane przystanki autobusowe, a to nowy skwer, a w innym miejscu aleja cisowa. Gdy odwiedzamy henrykowskiego cisa, wędrujemy krążkami wokół kościoła, idziemy wzdłuż drogi, wszędzie spotykamy pogodnych

ludzi, którzy serdecznie pozdrawiają swoją panią sołtys.

Pytam, co jest najprzyjemniejsze w byciu sołtysem, a pani Teresa mówi, że cieszy się i jest szczęśliwa jako sołtys, gdy mieszkańcy Henrykowa są zadowoleni z jej działalności, identyfikują się ze swoją małą ojczyzną, interesują dniem dzisiejszym i jutrem wioski. Lubi, gdy ludzie mają zaufanie do niej i przychodzą ze swoimi prywatnymi bolączkami. Pomaga, kiedy mieszkańcy zwrócą się do niej o pomoc, ale też ma otwarte oczy na sprawy, których nie widać na pierwszy rzut oka, np. gdy ktoś zachoruje i potrzebuje opieki, wsparcia finansowego czy dobrego słowa.

Pani Teresa to nie tylko kobieta na stanowisku, to również dobry człowiek. Przekonuję się o tym już podczas naszej pierwszej rozmowy telefonicznej. Gdy dzwonię i umawiam się z nią na spotkanie, przeprosza, że nie może rozmawiać dłużej, ale jest właśnie w odwiedzinach u jednego ze współmieszkańców, starszego pana po wylewie. - *Mamy taki straszny upał, więc chciałam spytać, czy czegoś nie potrzebuje* - mówi pani Terenia tonem samym przez się zrozumiałym.

W niedawno obchodzone ogólnopolskie imieniny Henryka świętowano również 20-lecie sołtysowania pani Tereni. Były śpiewy, kwiaty, ciasto, przemówienia, serce z wikliny i osobisty prezent - bony na kosmetyki. Musiała przyrzec, że po zrealizowaniu bonów, pokaże co wybrała, bo inaczej jest podejrzenie, że pani Terenia bony podaruje komuś innemu, bardziej potrzebującemu.

TO CO TRUDNE I MARZENIA

Co jest w jej pracy najtrudniejsze? - *Mieć nerwy na wodzy i nie pokazywać, że ma się swoje granice. Trudno jest też z pozyskiwaniem środków finansowych z zewnątrz, a mi marzy się wykończenie naszej świetlicy wiejskiej. Chciałabym, abyśmy mogli przyjmować coraz więcej gości, jako mieszkańcy spędzali dużo wspólnego czasu razem i aby chrzczonych było u nas coraz więcej Henryk i Henryków.*

Moja rozmówczyni jest od 17 lat radną w gminie wiejskiej Lubań, w obecnej kadencji przewodniczącą Rady Gminy Lubań, a od 2008 roku założycielką i przewodniczącą Stowarzyszenia Rozwoju Henrykowa Lubańskiego. Jej motto, jako pani sołtys brzmi: - *Mam jednocześnie wszystkich mieszkańców. Muszę być dobra i dla mieszkańców, i dla wójta, i dla księdza też (śmiech).*

W „śpiewniku Cisowianek” jedna z piosenek zaczyna się słowami: „Na niewielkim skrawku ziemi, wieś Henryków mieści się, a w tej wiosce my żyjemy, tu rodziny mamy swe. I o naszym Henrykowie chcemy opowiedzieć dziś, ma on przecież swą historię, bo w nim rośnie piękny cis.”



Przy jednym z młodych cisów

Fot. A. Malinowski

Pani Czesława na tle różaneczników



POLSKO-AUSTRIACKIE INSPIRACJE OGRODOWE

Austria to niezwykle ciekawy region przyrodniczy. Miasteczka z wiszącymi koszami kwiatowymi, donice oraz rabatki z kolorowymi roślinami wyglądają pięknie. Pomimo odległości 670 kilometrów, która dzieli Suchorzew od miejscowości Höningsberg, wydaje mi się, że w tym względzie znaczących różnic nie ma. Polska jest również coraz bardziej ukwiecona.

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

Wakacje już za nami. Wielu z nas wyjechało w różne zakątki Polski lub poza jej granice. Bardzo często takie wycieczki pozostawiają w naszej pamięci ciekawe „obrazy” lub przemyślenia, które staramy się zrealizować na przykład w swoim ogrodzie. W dzisiejszym wydaniu przedstawię czytelnikom dwa ogrody. Nie byłoby w tym nic nadzwyczajnego, gdyby nie odległość je dzieląca. Jeden jest w Polsce, a drugi w Austrii. Kiedy odwiedziłam Czesławę Kubiak z Suchorzewa (powiat pleszewski) kwitły u niej różaneczniki i azalie. Rośliny obsypane były ogromną ilością kwiatów. - *Różaneczniki to rośliny, które lubią kwaśne podłoże i o to należy zadbać, żeby dobrze rosły i do tego ładnie kwitły. W tym roku moje 4-letnie krzewy mają wyjątkowo dużą ilość kwiatów* - podkreśla z zadowoleniem pani Czesława. W jej ogrodzie rosną hortensje, liliowce, fioletowa lawenda, zawilce, juki i irysy. Przekwitła już różowa krzewuska oraz żarnowce o żółtych i bordowych kwiatach. Widzimy ciekawą alejkę różaną. Córka pani Czesławy - Małgosia zajmuje się formowaniem trzmieliny i bukszpanów, które „wprowadzają” do posesji państwa Kubiaków.

Pani Czesława ma też syna Krzysztofa, który wiele lat temu wyjechał z Polski do Austrii. Mieszka obecnie w Höningsberg. Tam pracuje zawodowo i prowadzi swój przydomowy ogród. Miejscowość, w której mieszka Krzysztof z Urszulą należy do Styrii, leżącej w południowej

Austrii. Stolicą regionu jest Graz. - *Styria inaczej Steiermark jest krajem związkowym południowej Austrii. W naszym regionie produkowane jest wino ze szczepów winogron (Blauer Wildbacher) uprawianych wyłącznie w tym rejonie. Są to winogrona, które mają bardzo słodki miąższ. Warto zaznaczyć, że tutejsi plantatorzy nie używają nawozów sztucznych i środków ochrony roślin, a jedynie kompost i nawozy z mączek skalnych. My również w swoim ogrodzie mamy winorośl, z której robimy smaczne wino* - opowiada pan Krzysztof. W ogrodzie pani Czesławy w Suchorzewie rosną jabłka, czereśnie, borówki, jeżyna bezkolcowa i porzeczkoagrest. Z tych owoców pani Czesława wspólnie z córkami Małgosią i Kasią przyrządzają przeróżne kompoty, dżemy, soki czy marmoladki. - *Jak już coś urosło, nie powinno się zmarnować. Praca w kuchni to jest to, co lubię, dlatego uwielbiam przerabiać owoce, po to, by w okresie zimy wykorzystać je do przyrządzania różnych wypieków* - informuje. A jak wygląda sytuacja w sadownictwie w południowej części Austrii? - *W naszym regionie mamy dużo nasadzeń jabłoni i gruszy. W Polsce mało popularna jest uprawa czarnego bzu. Natomiast w tej części Austrii są duże plantacje czarnego bzu, które w głównej mierze wykorzystywane są*



Pani Urszula przy kwitnącej magnolii na tle górzystego terenu

do produkcji barwników spożywczych. W moim ogrodzie rosną gruszki, śliwki i jabłka, które zjadamy bezpośrednio z drzew albo przerabiamy - opowiada Krzysztof Kubiak z Höningsberg. Zajrzyjmy do ogrodu warzywnego pani Czesławy. - *W każdym gospodarstwie przydomowym powinien być ogródek warzywny. My taki mamy i zawsze pod ręką są podstawowe warzywa. Nie wyobrażam sobie zakupki warzywnej czy rosółu bez swojej marchewki i pietruszki. Od wielu lat ogórki i pomidory uprawiamy w tunelach foliowych* - opowiada moja rozmówczyni.

W ogrodzie przydomowym pana Krzysztofa również rosną podstawowe warzywa. Bardzo ciekawie prezentują się ciemnofioletowe pomidory uprawiane w doniczkach wkopanych w ziemię, które nie są popularne w Polsce. Pan Krzysztof mówi, że w Styrii uprawia się dużo dyni, która wykorzystywana jest do produkcji oleju z pestek. - *Kolor oleju jest zielonocząrnny i ma bardzo specyficzny smak i zapach. Jest to bardzo wartościowy produkt, który znany jest na całym świecie, również w Polsce. Posiada dużo witamin i ma właściwości zdrowotne* - zaznacza..

Urokliwe austriackie miasteczko



Każdego roku państwo Kubiakowie odwiedzają się w Polsce i w Austrii. Pani Czesława lubi te wyjazdy w austriackie strony. Chętnie patrzy na góry, na których pasą się alpejskie krowy. Wspomina, jak to przed laty duże połacie pól z żółtymi słonecznikami zrobiły na niej niezapomniane wrażenie. Jest energiczną, pogodną i bardzo towarzyską osobą. Tryskającą dowcipem i humorem, która aktywnie działa w Kole Gospodyń Wiejskich. Jej syn Krzysztof jest bardzo podobny do swojej mamy. Również pogodny, wesoły, otoczony grupą przyjaciół. Myślę, że określenie „niedaleko pada jabłko od jabłoni” w przypadku tych osób jest trafne.

Austria to niezwykle ciekawy region przyrodniczy. Ja również będąc w tym kraju, miałam przyjemność wędrować szlakami, które prowadziły między łąkami i wiejskimi zabudowaniami ubarwionymi różnorodnymi kwiatami.

Pan Krzysztof w kolorowym kłombie



WINOGRONA W KUCHNI

Winogrono to pyszny owoc nie tylko na rodzinne śniadania, ale też obiady i podwieczorki. Zarówno czerwone, jak i zielone zawierają dużo potasu, fosforu, wapnia, magnezu, chloru, cynku i miedzi. Jedząc je pamiętajmy, że podwyższają poziom dobrego cholesterolu i zapobiegają miażdżycy, wzmacniają układ odpornościowy organizmu. Zawarta w nich witamina A korzystnie wpływa na wzrok, a witaminy B2 i PP łagodzą stres i poprawiają koncentrację. Mają działanie przeciwwrakowe dzięki resweratrolowi, który jest zawarty w ich skórce. Winogrono szczególnie poleca się kobietom w okresie menopauzy, ponieważ zawiera bor - pierwiastek, który normuje poziom estrogenów we krwi. Jednak ich częstego jedzenia powinny unikać osoby z cukrzycą, ponieważ aż prawie 20% składu winogrona to naturalny cukier.

Honorata Dmyterko



Fot. W. Starńko

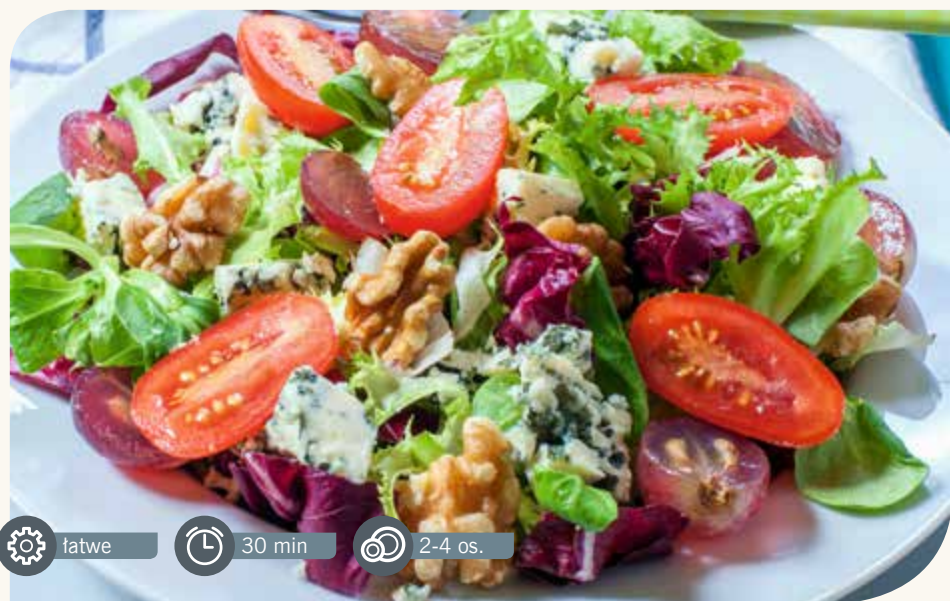
PLEŚNIOWA SAŁATKA Z WINOGRONAMI

Składniki:

- 150 g ciemnych winogron,
- 1 sos sałatkowy czosnkowo-ziolowy,
- 200 g mieszanki sałat (zielonych i czerwonych),
- 80 g sera z niebieską pleśnią,
- kilka pomidorów koktajlowych,
- 2 łyżki orzechów włoskich

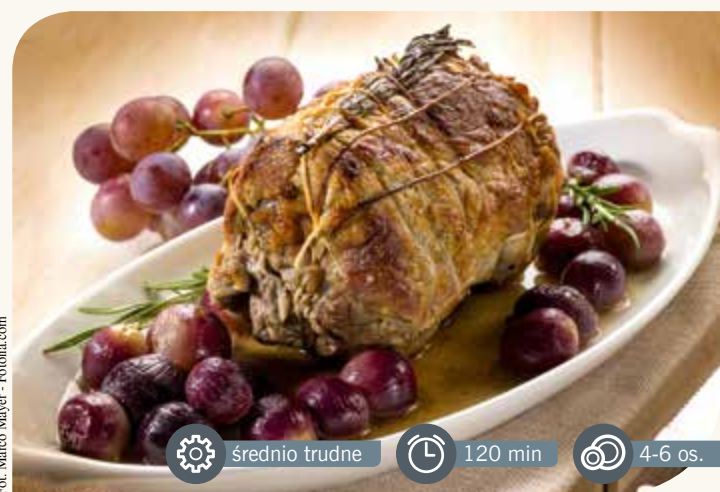
Przygotowanie:

Umyte winogrona kroję na półowki (można wyciągnąć pestki). Ser kroję w kostkę. Umytą i osuszoną sałatę rwę na kawałki. Układam je na płaskim talerzu. Rozkładam na niej winogrona, ser i orzechy. Polewam sosem (wymieszanym tylko z oliwą).



Fot. Ramon Grosso - Fotolia.com

🔧 łatwe ⌚ 30 min 🔄 2-4 os.



PIECZONA ŁOPATKA

Składniki:

- 1 kg łopatki,
- 0,5 kg winogron,
- 250 ml wina białego wytrawnego,
- sól,
- pieprz

Przygotowanie:

Umyte mięso osuszam ręcznikiem kuchennym. Delikatnie doprawiam pieprzem i solą. Mięso zwijam ściśle w rulon tworząc roladę. Wkładam do specjalnej siatki lub obwiązuję sznurkiem kuchennym. Wsuwam pod sznurek gałązkę rozmarynu. Smaruję oliwą. Obsmażam z każdej strony na rozgrzanej patelni z dodatkiem masła. Przekładam do naczynia żaroodpornego, wlewam wino, dodaję pokrojoną cebulkę i zmiażdżony czosnek oraz ziarna jałowca. Wstawiam do nagrzanego do 180 stopni piekarnika na około 40 minut. Umyte winogrona kroję na półowki i usuwam pestki. Dodaję do mięsa pod koniec pieczenia. Gotową roladę po usunięciu sznurków kroję w plastry i przekładam na półmisek wraz z winogronami i wytworzonym winnym sosem.

⚙️ średnio trudne ⌚ 120 min 🔄 4-6 os.

Fot. Marco Mayer - Fotolia.com



⚙️ łatwe ⌚ 120 min 🔄 4-6 os.

GOŁĄBKI W LIŚCIACH WINOGRON

Składniki:

- około 60 liści z winogron,
- 500 g mięsa mielonego,
- 200 g ryżu,
- 2 cebule,
- 0,5 litra bulionu,
- 2 jajka,
- 1 czerwona papryka,
- zielona pietruszka,
- oliwa do smażenia,
- sól,
- pieprz

Przygotowanie:

Umyte liście winogron parzę wrzątkiem. Cebulę drobno siekam i smażę na oliwie. Ryż gotuję w osolonej wodzie do miękkości. Mięso mieszam z jajkami, cebulą, ugotowanym ryżem i posiekaną zieleciną. Dodaję drobno pokrojoną paprykę. Doprawiam solą i pieprzem. Masę nakładam na liście i zawijam małe gołąbki. Dno naczynia żaroodpornego wykładam liśćmi winogron. Na nich dość ciasno układam gołąbki, zalewam bulionem. Duszę około 40-50 minut w piekarniku o temperaturze 200 stopni.

Winogrona w kuchni wykorzystywane są w całości, nawet ich liście. Można je kupić w sklepach z żywnością z całego świata lub samemu ukieścić. Na co dzień w kuchni wykorzystujemy też suszone owoce, czyli rodzynki. Pasują do farszu, sałatek i słodkich deserów.



⚙️ łatwe ⌚ 30 min 🔄 4-6 os.

EKSPRESOWY TORCIK

Składniki:

- gotowe białe bezowe,
- 500 ml śmietany kremówki 30-36%,
- 3 łyżki cukru pudru,
- winogrona i inne owoce sezonowe

Przygotowanie:

Śmietanę ubijam na sztywno. Pod koniec ubijania dodaję cukier puder i ubijam jeszcze przez kilka sekund. Białe bezowe przekładam cienką warstwą bitej śmietany. Na wierzchu każdego biału cienko układam owoce. Po posmarowaniu ostatniego dekoruję torcik dużymi kawałkami owoców. Bezy najlepiej jest przetrzeć bitą śmietaną 15-20 minut przed podaniem. Pamiętajmy, by kroić go bardzo ostrym nożem. To świetna propozycja na „coś” słodkiego, gdy wpadają do nas niespodziewani goście.

Fot. paul_brighton - Fotolia.com

Więcej przepisów szukaj na: wiescidladomu.pl/hotblog



⚙️ łatwe ⌚ 60 min 🔄 4-6 os.

WINOGRONA DO DESERU

Składniki:

- 25 dag cukru,
- 35 dag miodu,
- 1 łyżeczka aromatu waniliowego,
- aromat waniliowy (1 łyżeczka),
- 1 kg ciemnych winogron,
- 1 łyżka oliwy

Przygotowanie:

Umyte i osuszone winogrona wykładam na blaszkę wyłożoną pergaminem, skrapiam oliwą i posypuję łyżką cukru. Wstawiam do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na 10 minut. Pozostały cukier i miód dodaję do pół litra wody. Gotuję na małym ogniu około 30 minut. Powstały syrop doprawiam waniliowym aromatem i polewam ciepłe winogrona. Zapiekam jeszcze około 5 minut. Jest to pyszny dodatek do deserów.



⚙️ łatwe ⌚ 30 min 🔄 2-4 os.

SAŁATKA BROKUŁOWA

Składniki:

- 1 brokuł,
- 20 dag ciemnego winogrona,
- 1 opakowanie sera typu feta,
- 1 mały jogurt naturalny,
- 3 łyżki majonezu,
- 3 ząbki rozartego czosnku

Przygotowanie:

Różyczki brokuła gotuję na półtwardo i studzę. Winogrono kroję na półowki, a ser w kostkę. Układam brokuł, ser i winogrona warstwami. Polewam sosem czosnkowym (jogurt mieszam z majonezem i czosnkiem oraz solą i pieprzem do smaku).

Jak samemu ukieścić liście winogron?

Każdy liść winorośli musi być nieskazitelny - ja zrywam sama z moich krzewów. Muszą one być dokładnie umyte i osuszone. Tak przygotowane liście układam jeden na drugim po około 10 sztuk (na stoik średniej wielkości). Zwijam je w rulon i umieszczam w stoikach. Do każdego stoika układam po 2 ząbki czosnku, po kawałku chrzanu i kwiecie kopru. Zalewam solanką (na 1 litr wody - 1 łyżka soli kamiennej). Odstawiam do ciepłego miejsca na 3 dni, po czym wynoszę do zimnej piwnicy. Takie liście można, m.in. faszerować.

Fot. MSTPhotographic - Fotolia.com

Fot. H. Dmyterko

Czy wiesz, że...

Na zębach odkłada się tylko 20% wszystkich bakterii obecnych w jamie ustnej. Reszta znajduje się na błonach śluzowych i na języku.

Zwykle na tej stronie prezentujemy porady i informacje dotyczące dbania o urodę. Tym razem coś o tym, co zdoła naszą twarz najbardziej - piękny uśmiech z białymi jak perełki zębami.

SPRZYMIERZEŃCY UŚMIECHU

O tym, że zęby trzeba myć co najmniej dwa razy dziennie - nie trzeba nikogo przekonywać. Ich stan świadczy o nas - naszym podejściu do higieny i zdrowia. Na rynku jest cała gama past do zębów o najróżniejszym działaniu: - od wybielających po likwidujących problemy z dziąsłami - więc spośród tego spektrum na pewno wybierzemy taką, która będzie dla nas odpowiednia.

Ale pasta do zębów, dzięki której usuniemy płytkę nazębną - czyli tworzącą się lepką warstwę, będącą główną przyczyną próchnicy - to nie wszystko. Wprawdzie jest to „zębowe abc”, ale jest kilka produktów do pielęgnacji jamy ustnej, które jeszcze lepiej wpłyną na nasz zadbany uśmiech. Należy do nich nić dentystyczna. Podobna do zwykłej nici, ale jest elastyczna, biała i nasączona fluorkiem. Do tego celu służą też małe szczoteczki międzyzębowe. Zadaniem jednych i drugich jest usunięcie płytki nazębnej z przestrzeni między zębami i miejsc poniżej linii dziąseł, zanim zmineralizuje się i przekształci w kamień. Ten zaś może być usunięty tylko w trakcie profesjonalnej wizyty u stomatologa. Nitkować wystarczy raz na dzień, najlepiej wieczorem przed pójściem spać. Aby zrobić to dobrze, należy urwać nitkę o długości około 50 cm

i nawinąć ją na środkowe palce. Z pomocą kciuków prowadzimy ją w przestrzeniach międzyzębowych oraz pod brzegami dziąseł. Nitkę powinno się prowadzić po wypukłości zębów, a nie uderzać bezpośrednio w dziąsło. Ruchami w górę i dół czyszcimy dokładnie powierzchnie styczne wszystkich zębów. Podczas czyszczenia na linii zuchwy, nitkę prowadzimy palcami wskazującymi

Inne zadanie niż nici i szczoteczki międzyzębowe mają płyny do płukania ust. Choć wybór w drogeriach i aptekach jest duży, używa ich zaledwie 5% Polaków. W czym więc są przydatne? Płukanki pozwalają nie tylko pozbyć się bakterii, ale też pomagają zachować świeży oddech oraz, dzięki obecności fluoru w płynie, wzmacniają szkliwo i chronią przed rozwojem próchnicy. Łagodzą także stany zapalne dziąseł, obkurczają śluzówkę i zapobiegają krwawieniu dziąseł. Płukać zęby odpowiednim płynem powinniśmy po każdym ich myciu. Można także to zrobić bezpośrednio przed myciem, by rozmiękczyć płytkę nazębną. Dzięki temu będzie ona łatwiejsza do usunięcia. Płukanie jest również zalecane po posiłku, jeśli nie mamy pod ręką szczoteczki.

(nap)

PROMOCJA

Dla naszych czytelników mamy 20 zestawów produktów do higieny jamy ustnej - nowości od firmy Ziąja. Zestaw obejmuje pasty i płukanki dostosowane do potrzeb całej rodziny: przeciwpróchnicze w dwóch wersjach - z fluorem i bez fluoru z xylitolem; remineralizujące z płynnym szkliwem, zmniejszające nadwrażliwość oraz pasty szatwio-we z fluorem i bez fluoru.

KONKURS

Jeden z prezentowanych zestawów będzie można wygrać w naszym konkursie SMS. Wystarczy odpowiedzieć na pytanie:

Które z produktów do higieny jamy ustnej pozwalają nie tylko pozbyć się bakterii, ale też pomagają zachować świeży oddech?

a) pasta do zębów b) płukanka do ust c) nić dentystyczna

SMS o treści wr.ziaja.poprawna odpowiedź, np. wr.ziaja.a porosimy przesyłać do 30 września 2015 roku pod numer 71051 (koszt 1,23 zł z VAT).

Regulamin na stronie www.wiescirolnicze.pl



Lista zwycięzców z konkursu publikowanego w nr 08/2015 „Więści Rolniczych”:

Lidia Miedzińska, Rzgów; Wioleta Sobczak, Witaszyce; Mirosława Poterek, Karminek; Elwira Kościelniak, Mamoty; Agnieszka Mikołajczyk, Bodzewo; Aldona Pazoła, Siedlec; Grażyna Hajduk, Krobia; Anita Mieloszyk, Nosków; Róża Szwabińska, Orzechowo; Mirosława Wasielewska, Prokopów; Grażyna Gendek, Golina; Małgorzata Kasperkowiak, Bodzewo; Cyryla Szperlik, Piaski; Wiesława Krzywaźnia, Krzywosądów; Roksana Paprocka, Łęg; Angelika Konarczak, Pogorzela; Genowefa Porawska, Mokronos; Izabela Laba, Krajewice; Maria Bryl, Michałowo; Monika Wierzyk, Jutrosin.