

styczeń 2016

wieści *dla* domu



PIERNIKOWY ŚWIAT PANI WANDZI

O miejscu zamieszkania pani Wandy Kuzyszyn mówi się, że jest to Wrzosowa Kraina lub Kraina Karpia. Nazwy, które pobudzają fantazję tak samo, jak „miodowe pierniki z Przemkowa”, wypiekane przez panią Wandę przez cały rok. Nigdy jednak nie smakują tak bajecznie, jak teraz, czyli zimą.

Gdy pytam panią Wandę o wiek, mówi, że jest emerytką i „starą babą”. To nieprawda. Moja rozmówczyni przypomina raczej anioła z włosami z lamety, które świetnie komponują się z atmosferą Bożego Narodzenia.

Urodziła się 64 lata temu (więc jaka z niej stara baba!) w Małomicach koło Przemkowa. Od 30 lat mieszka w samym Przemkowie, w powiecie polkowickim, na Dolnym Śląsku. To 6,5-tysięczne miasteczko stało się małą ojczyzną dla niej, jej męża Zdzisława i ich dwójki dzieci: córki Małgorzaty i syna Rafała, dziś dorosłych i samodzielnych ludzi. Pani Wanda doczekała się trójki wnuków – samych chłopaków, więc żartuje, że póki co, wnuczkę ma piernikową.

Całe życie pracowała w przemkowskim urzędzie w wydziale inwestycyjnym, gdyż z zawodu jest budowlanцем, ale najpierw chciała zostać rolnikiem, a potem hydraulikiem. Już od wielu lat chodziła za nią myśl wypromowania dla Przemkowa czegoś szczególnego i udało jej się to z piernikami własnego wypieku.

MIODOWE PIERNIKI Z PRZEMKOWA

Panią Wandę pasją pieczenia zaraziła jej mama, która każdą wolną chwilę spędzała w kuchni. Przeważnie swojej, ale również cudzej, gdyż zapraszano ją chętnie ze względu na jej „smykałkę” do gotowania i pieczenia. Mała Wandzia chętnie jej towarzyszyła, pomagała i naśladowała. Wszystkie receptury, którymi posługiwała się później dorosła Wanda, pochodziły ze „skarbcza kulinarnego” mamy.

W mojej naiwności myślałam, że odwiedzając panią Wandę, wyjadę od niej z przepisem na pierniki świąteczne, ale szybko zostałam wyprowadzona z błędu. To nie są zwyczajne pierniki. To nie są też tylko smaczne pierniki. To są pierniki, które w 2011 roku wpisano na listę Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi jako produkt tradycyjny. Poprzedzone zostało to wstąpieniem pani Wandy do „Lokalnej Grupy Działania”, która skupia wokół siebie ludzi z miłością do produktów regionalnych. Oprócz pierników pani Wandy, jest również miód wrzosowy czy potrawy lemńskie.

Abym dostać się na listę produktów tradycyjnych, nie wystarczy przedstawić coś smacznego. To długa i dokładna procedura, którą przeprowadził etnograf. Najpierw były wywiady ze świadkami czasu, czyli ludźmi pamiętającymi mamę pani Wandy i ją samą jako dziecko, aby sprawdzić, czy prawdą jest, że już w tym czasie pierniki były wypiekane i czy już wtedy smakowały tak wyjątkowo. Udokumentowanych musiało zostać ostatnich 25 lat (dzisiaj wymaganych jest 30). Następnie sporządzono wniosek oraz dołączono ogólny skład pierników, tak aby tajemnica receptury została zachowana. Całość dokumentów powędrowała do Urzędu Marszałkowskiego, następnie, po otrzymaniu odpowiedniej opinii, do Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi. 25 sierpnia 2011 „Miodowe pierniki z Przemkowa” znalazły swoje stałe miejsce na liście produktów tradycyjnych i są tam do dzisiaj.

Sprzyjającą była również historia związana z Przemkowem, gdyż okazuje się, że tradycja wypiekania pierników w tym mieście sięga XVII wieku. Szczegółów na ten temat dostarczył pastor Paul Jentsch, który już w roku 1891 w „Kronice miasta i kościelnej gminy ewangelickiej”



wspomina o zalecie pierników sprzedawanych na przemkowskim rynku. Nic więc dziwnego, że dzisiejsze pierniki tak dobrze wkomponują się w klimat karp i wrzosów.

SMAK DZIECIŃSTWA

Ciekawa jestem, od czego zależy specyficzny, bogaty, tradycyjny smak pierników, który rozplywając się w ustach, przywołuje wspomnienia z dzieciństwa. Pani Wanda chwilę zastanawia się, jakby nie chciała powiedzieć za dużo, ale w ostateczności mówi o zasadniczym znaczeniu miodu oraz proporcji wszystkich składników. Bez jednego i drugiego pierniki z Przemkowa nie byłyby tymi, jakimi są, czyli wyjątkowymi.

Oprócz smaku, czymś szczególnym jest bogactwo kształtów i dekoracji. Pomysły i inspiracje do nich to wynik otoczenia i kreatywności pani Wandy, np. do powstania pierników w kształcie karpia zainspirowali ją tutejsi rybacy. Pomysły, które powstają w głowie, muszą najpierw zostać przelane, jako rysunek na papier, a potem oddane w ręce męża Zdzisława, który całym swoim kunsztem i z miłości do żony utrwała je, tworząc foremki. Zadanie ma trudne, bo żona wymyśla nie tylko płaskie, ale i przestrzenne wypieki. Dwoi się więc i troi, aby mogły powstać piernikowe miski, szkatułki, zaprzęgi reniferów, domki, konie, wozy, puchary, anioły, serca, koty, dzwonki. Słowem: cuda cudzeńka. Również dekoracje są specyficzne, wyrafinowane i niepowtarzalne. Brązowe ciasto piernikowe stanowi piękne tło dla koronkowych subtelności z białego lukru z delikatną nutką cytryny. - *Bo u nas, proszę pani, każdy piernik ma swoją historię* - mówi nie bez dumy pani Wanda.

PIERNIKOWY SEZON

Sezon piernikowy trwa u pani Wandy cały rok. Na Dzień Dziecka dzieciakom w szkole wręczane są na zawodach sportowych piernikowe puchary, rybakom ryby, muzykom szkatułki z nutami, a na Wielkanoc powstają strusie, gęsie i kurze jajka-niespodzianki.

Pani Wanda jest w stanie wyczarować z piekarnika wszystko... nawet „Fiata 125p”. Opowiada mi o akcji powstawania przestrzennego piernika w formie samochodu o wymiarach ok. 40 x 50 x 40 cm. Miał on być nagrodą dla pewnej poznanianki, której pasją były rajdy „Maluchów”. Już



ze względu na motyw potrzebna była pomoc męża, który w tym przypadku, ze względu na wielkość piernika, musiał wręcz wcielić się w rolę budowniczego. „Bączysław”, bo tak nazywał się samochód w oryginale, powstawał, tak jak w prawdziwej fabryce samochodów - w częściach, a następnie był składany, czyli w tym przypadku klejony lukrem.

Piernikowe apogeum przypada jednak na święta Bożego Narodzenia. Oprócz bombek, które zawisają rokrocznie na choince państwa Kuzyszynów i stanowią nagrodę dla tego, któremu przyjdzie tę choinkę rozbiierać, pani Wanda piecze jeszcze „święteczne kartki piernikowe”. Chętnych do ich otrzymania jest z roku na rok coraz więcej. - *Krąg adresatów jest taki duży, że nieraz zdarzy mi się kogoś pominąć. Dostają wtedy telefon od danej osoby zapytaniem, czy oby u mnie wszystko jest w porządku, czy może coś się stało, skoro nie wysłałam świątecznych pozdrowień* - śmieje się pani Wanda.

CHĘĆ DZIELENIA SIĘ

Pani Wanda chętnie opowiada i przekazuje piernikową tradycję młodym pokoleniom. W tym celu organizowane są w ramach programu „Dolnośląski Szlak Ekomuzeów” warsztaty, na których dzieci i młodzież zgłębia ją wiedzę teoretyczną, ale przede wszystkim umiejętności praktyczne. Wrażenie na uczestnikach robi zawsze „rozkładanie” na części pierwsze przyprawy piernikowej, gdyż większość myśli, że jest to



jeden składnik, a nie takie bogactwo i różnorodność, jak w rzeczywistości. - *Często zdarza się, że dzieci pierwszy raz mają w ręce, nosie i na języku kardamon czy galkę muszkatołową. A imbir? Imbir kojarzy im się z chrzanem* - opowiada pani Wanda. Przekazuje wiedzę o miodzie, który to na długo przed przyprawami nadaje piernikom najważniejszy smak i konserwuje je w naturalny sposób. Dowiedzieć można się na takich warsztatach wszystkiego o piernikach oprócz... przepisu na nie.

POSTANOWIENIA I MARZENIA PANI WANDY

W związku z Nowym Rokiem, pytam moją rozmówczynię, czy robi z tej okazji postanowienia, a ona na to: - *Nie proszę pani, nie robię. Nie robię, bo nie potrzebuję. Ja jestem przecież dziewczyna bez nałogów!* - mówi i uśmiecha się niewinnie, a wręcz anielsko.

Dopytuję, czy ma może marzenia, choć podejrzewam, że odpowiedź też będzie negatywna i usłyszę, że ma wszystko, ale okazuje się, że jestem w błędzie. - *Mam. Mam proszę pani jedno marzenie. Nie wiem, czy uda mi się je w życiu zrealizować, ale bardzo chciałabym pojechać do Australii. Pewnie spyta pani, dlaczego właśnie tam... Otóż, ja bardzo kocham ciepło i przyrodę, a tam i jedno i drugie jest wspaniale.*

Ciekawe, czy w Australii znaję smak pierników... ■

tekst i zdjęcia ■ ■ ANNA MALINOWSKI

www.wiescidladomu.pl

wieści dla domu

Czy wiesz, że...

Suszone zioła przed wsypaniem do garnka z potrawą, należy rozetrzeć w dłoniach. Dzięki tej prostej czynności uwolnimy ich cały smak i aromat.

Przepisy i porady kulinarne Honoraty Dmyterko

HOT blog

inspiracje obiadowe znajdziesz na wiescidladomu.pl/hotblog

BARWNE KOMPOZYCJE TRAW I BYLIN W ARBORETUM TROJANÓW!

Fot. z prywatnych albumów Marzeny i Jacka Bąkowskich

Arboretum w okresie zimy może wyglądać przecudnie. - *Nie zapomnę stycznia 2014 roku, kiedy ogród przysypał śnieg, a następnie spadł deszcz. Temperatura obniżyła się poniżej zera. Nasz ogród zamienił się w krainę cudownych brylantów. Taki krajobraz utrzymywał się kilka dni, a my z tego okresu mamy setki zdjęć. Panorama ogrodu oraz same rośliny wyglądały naprawdę bajkowo. Było to zjawiskowe wydarzenie - podkreśla Marzena Bąkowska.*

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

○ prowadzę dziś państwa po niezwykłym miejscu. To tutaj Maja Popielarska przygotowywała swoje programy z cyklu „Maja w ogrodzie” (odcinek 471 i 521), aby pokazać i opowiedzieć widzom o prywatnym Arboretum w Trojanowie koło Kalisza. Właścicielami tego malowniczego miejsca są Marzena i Jacek Bąkowscy, którzy w 1998 roku założyli prywatną kolekcję botaniczną. Jak czytamy na stronie internetowej arboretum, znajduje się tutaj „ogromna kolekcja drzew, krzewów, a przede wszystkim traw ozdobnych i bylin. W tym 400 kolorowych liliowców, irysów, marcinków, ponad 150 odmian funkii, ponad 400 odmian traw ozdobnych (miskanty prawie 200 odmian, rozplenice, prosa i inne). Kolekcja bylin to ponad 3.000 odmian”. Sam opis robi wrażenie! Ale uwierzcie mi państwo, że piękny krajobrazowo teren oraz niesamowita kolekcja roślin zapierają dech w piersiach! Do domu, który stoi na wzniesieniu, prowadzi kręta, kilkusetmetrowa droga przypominająca wąwóz. Już na samym wejściu przy bramie witają nas i „kłaniają” się trawy. Przy furtce rosną 4-metrowe miskanty chińskie odmiany Goliat. Dalej widzimy rozplenicę japońską, za którą szerokie łąny tworzą miskanty chińskie odmiany Gracillimus i Zebrinus. Bohaterka dzisiejszego tekstu opowiada: - *16 lat temu kupiliśmy 8 hektarów ziemi, na której chcieliśmy coś ciekawego stworzyć. Początkowo myślałam o tradycyjnym ogrodzie, ale zaczęłam sadzić różne gatunki roślin. Obserwowałam je, wyciągałam wnioski i dosadzałam kolejne znane lub mniej znane roślinki i tak kolekcja powiększała się - wspomina pani Marzena. Dodaje, że myślała, aby założyć park, w którym będą rosły ciekawe gatunki drzew, ale na takie*



przedsięwzięcie 8 hektarów to za mało. Namiastka tego pomysłu została zrealizowana. Spotkamy tutaj - tulipanowce, magnolie, ambrowce i meta-sekwoje. - *Nasze arboretum tworzą dwa sąsiadujące ogrody o dużej różnicy poziomu. Jeden położony jest nad rzeką i dwoma stawami z kolekcją roślin cienio- i wilgociolubnych. Drugi położony jest wyżej na skarpie. Widzimy tam kolekcję drzew, krzewów, traw ozdobnych i wysokich, kwitnących bylin - informuje. Patrząc na stronę południową, zauważymy rośliny iglaste, które stanowią najstarszą część ogrodu. Za budynkiem natomiast można podziwiać szczepione modrzewie, kasztany jadalne oraz hortensje. To tutaj wyodrębnimy aleję 400 liliowców i różne gatunki jodeł. Natomiast na samym środku możemy zobaczyć kolekcję traw ozdobnych i wysokich bylin. Dalej za nimi na skraju lasu rosną różne gatunki drzew iglastych. - *Lubię sadzić rośliny dużymi plamami i dobierać je w stonowanych barwach. Nie jestem zwolenniczką kompozycji bardzo różnych, kolorowych. Sądzę, że żyjąc w szybkim tempie sami szukamy kompozycji spokojnych, kojących. Trawy w ruchu są takim elementem łagodzącym i wyciszającym - podkreśla pani Marzena. Zaznacza, że trawy gwarantują bardzo ciekawą kolorystykę. A w okresie zimy mogą wyglądać przecudnie. - *Nie zapomnę stycznia 2014 roku, kiedy ogród przysypał śnieg, a następnie spadł deszcz. Temperatura obniżyła się poniżej zera. Nasz ogród zamienił się w krainę cudownych brylantów. Taki krajobraz utrzymywał się kilka dni, a my z tego okresu mamy setki zdjęć. Panorama ogrodu oraz same rośliny wyglądały naprawdę bajkowo. Było to zjawiskowe wydarzenie - relacjonuje. Kiedy przygotowywałam materiał o tym ogrodzie, była końcówka***



Marzena Bąkowska - właścicielka Arboretum Trojanów

Fot. Z prywatnych albumów Marzeny i Jacka Bąkowskich



Fot. Z prywatnych albumów Marzeny i Jacka Bąkowskich



Fot. Z prywatnych albumów Marzeny i Jacka Bąkowskich



Fot. Z prywatnych albumów Marzeny i Jacka Bąkowskich

października i mogłam podziwiać kłosa i pióropusze późnych odmian traw. Pani Marzena zwróciła mi uwagę na późno kwitnącą odmianę sadzka „Chocolate”. - *Latem jego liście mają czekoladową barwę, a później zielenieją. Ten gatunek lubi stanowisko słoneczne, ponieważ w cieniu traci swoje kolory. Ciekawie wygląda również sadziec plamisty odmiany Phantom kwitnący na ciemnoróżowo o bardzo wysokich i sztywnych pędach* - opowiada. Bardzo okazałe w arboretum prezentują się miskanty. Spośród 300 zanotowanych na świecie gatunków i odmian aż 200 z nich występuje w ogrodzie państwa Bąkowskich. Jest to na pewno największa ich kolekcja w Polsce. Znajdziemy tutaj miskanta olbrzymiego, który ku uciesze właścicieli zakwitł w ubiegłym roku z racji bardzo długiej i ciepłej jesieni. Kwiatostany miskantów pięknie wyglądają zarówno w ogrodzie, jak i w suchych bukietach. W zależności od odmiany liście traw są w różnych odcieniach zieleni, ale mogą mieć też barwę srebrzystobiałą, różową, karminową lub szarawą.

Czy pani Marzena ma ulubioną trawę? - *Moim ulubionym gatunkiem jest molinia inaczej trzęślica, która w zależności od odmiany ma bardzo różny pokrój: prosty, fotannowy lub rozłożysty. W sezonie bardzo zmienna kolorystycznie - od butelkowej zieleni, poprzez żółcie, aż do kremów, brązów i pomarańczy. Trawa ta ma długie i cienkie ażurowe kwiatostany. Może kwitnąć od lipca do października. Czasami jeden egzemplarz rozłożystej molinii potrafi zmienić scenę danego miejsca. Ciekawie wygląda molinia posadzona zarówno na rabacie bylinowej, jak i jako dopełnienie młodych krzewów zanim urosną, na przykład hortensji czy azalii* - wyjaśnia pani

Marzena. Podkreśla, że współpracuje z różnymi artystami, architektami krajobrazu i znawcami traw. Wielkim wyróżnieniem dla państwa Bąkowskich była propozycja założenia swojego klombu z trawami i liliowcami w Arboretum w Wojsławicach. - *Ten znakomity ogród botaniczny jest dla nas inspiracją do wielu działań. Myślimy, aby nasz teren pokazywać szerszej publiczności i zastanawiamy się nad organizacją dni otwartych. To są plany na przyszłość. A na razie chętnie udzielam wskazówek zainteresowanym, którzy chcieliby kupić i założyć u siebie piękną, kolorową rabatę z traw i bylin lub uzupełnić nimi stary, monotonnie zielony ogród. Nasz ogród posiada bowiem duże nadwyżki sadzonek bylin i traw wieloletnich* - mówi właścicielka. Pani Marzena jest osobą niezwykle ciepłą, energiczną. Z wykształcenia jest prawnikiem, ale z zamiłowania ogrodnikiem. O swej pasji potrafi opowiadać niezwykle barwnie przez wiele godzin. Jak zaznacza, jest wnikliwym obserwatorem i wiele wniosków wyciąga na podstawie własnych obserwacji, spostrzeżeń i analizy licznych fotografii. To tutaj w arboretum w Trojanowie odbywają się plenery artystyczne, spotkania dla ludzi „z branży”. Znani artyści jak Magda Wasiczek, Joanna Stoga w jej ogrodzie robią cudne fotografie artystyczne, które zdobywają nagrody na prestiżowych konkursach, wystawach w kraju i poza granicami. Bogata kolekcja ponad 10.000 fotografii, uzupełnianych systematycznie w zależności od fazy rozwojowej rośliny i pory roku robi wrażenie. Prywatne arboretum państwa Bąkowskich nie jest jeszcze udostępniane do zwiedzania szerokiej publiczności, ale zapraszam państwa do obejrzenia zdjęć i filmów na Facebooku. Ten ogród po prostu warto zobaczyć! ■

SMAKOŁYKI Z GOŁASZYNA

„Ciasta na Święta Bożego Narodzenia” to konkurs, który zorganizowano podczas grudniowego Forum Kobiet w Gołaszynie. Przygotowane wypieki zachwycały wykonaniem, smakiem i zapachem. Dziś prezentujemy kilka z nich. Dołączamy również przepisy na sałatki - kulinarne inspiracje specjalistek z Wielkopolskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego.

Honorata Dmyterko

TORT MAKOWY-JABŁKOWY



Karolina Salamon, KGW Czechnów

Składniki na ciasto:

- 25 dag maku,
- 25 dag cukru pudru,
- 8 jajek,
- 1 łyżka miodu,
- olejek migdałowy,
- cukier waniliowy,
- 5 dag bułki tartej

Składniki na masę:

- 25 dag masła,
- 2 żółtka,
- 1 szklanka cukru pudru,
- 50 dag jabłek,
- 1 łyżka bułki tartej,
- 1 kieliszek wódki

Przygotowanie:

Cukier ucieram z żółtkami. Dodaję stopniowo zmielony dwukrotnie mak, miód, olejek, cukier waniliowy, bułkę tartą i na końcu ubite białka. Piekę 50 minut w temperaturze 200 C.

Przygotowanie:

Jabłka ścieram na tarce. Masło, żółtka, cukier ucieram, dodaję stopniowo jabłka. Na końcu dodaję bułkę tartą i wódkę. Przekładam ciasto dwukrotnie masą. Dekoruję według uznania.

TORT MAKOWO-ORZECHOWY



Alina Rolnik, KGW Siedlec

Składniki na masę makową:

- 50 dag maku,
- 20 dag cukru,
- 6 białek, 4 łyżki miodu,
- 250 ml mleka słodkiego,
- olejek migdałowy,
- bakalie

Składniki na masę orzechową:

- 40 dag masła,
- 20 dag cukru,
- 30 dag mielonych orzechów włoskich,
- 250 ml mleka,
- 6 żółtek,
- spirytus

Składniki na masę śmietanową:

- 1 litr śmietany,
- 6 łyżek cukru,
- 4 łyżki żelatyny

Składniki na biszkopt:

- 9 jajek,
- 33 dag cukru,
- 20 dag mąki ziemniaczanej,
- 20 dag mąki pszennej,
- 3 łyżeczki proszku do pieczenia

Składniki na polewę czekoladową:

- 1 czekolada mleczna lub biała,
- 1 czekolada gorzka,
- odrobina gęstej śmietany

Przygotowanie:

Z podanych składników na biszkopt piekę ciasto. Wszystkie składniki do masy makowej mieszam i smażę na wolnym ogniu aż do uzyskania gęstej masy. Ze składników z masy orzechowej: mleko zagotowuję, zalewam nim orzechy. Masło ucieram z cukrem i żółtkami. Dodaję spirytus i ostudzone orzechy. Ze składników masy śmietanowej: śmietanę ubijam z 6 łyżkami cukru. Dodaję rozpuszczoną w odrobinie mleka żelatynę. Biszkopt rozcinam na 4 części. Przekładam warstwami: biszkopt, masa makowa, biszkopt, masa orzechowa, biszkopt, masa śmietanowa, biszkopt. Wierzch polewam polewą czekoladową - czekolady z odrobiną śmietany rozpuszczam do uzyskania jednolitej konsystencji.

wiescidladomu.pl/hotblog

Przepisy i porady kulinarne



Honoraty
Dmyterko



CIASTO ORZECHOWE Z POWIDŁAMI



Bożena Spławska, KGW Radomicko

Składniki:

- 40 dag mąki,
- 20 dag margaryny,
- 15 dag cukru do ciasta,
- 4 żółtka,
- 3 łyżki śmietany kwaśnej,
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia,
- 1 łyżeczka sody,
- 2 łyżeczki powideł,
- 30 dag orzechów,
- 25 dag cukru do białek

Składniki na masę:

- 3 łyżki mąki,
- 3 łyżki kartoflanki,
- 3/4 litra mleka,
- 3/4 szklanki cukru,
- 1 i 1/3 kostki masła,
- 3 opakowania cukru waniliowego,
- gorzka czekolada

Przygotowanie:

Zagniatam ciasto i dzielę je na dwie części. Każdy placek smaruję powidłami, posypuję posiekаныmi orzechami. Przykrywam pianą z białek i cukru. Piekę 20-30 minut w temperaturze 180 C. Z mleka, cukru i mąki gotuję budyn. Masło ucieram z ostudzonym budyniem, do masy dodaję kawałki gorzkiej czekolady. Odkładam odrobinę masy do dekoracji. Resztą przekładam placki. Całość dekoruję.

PLACEK MAKOWY Z KRUSZONKĄ



Maria Kędzia, KGW Wilkowiec

Składniki na ciasto babkowe:

- 3 jajka,
- 1 szklanka mąki ziemniaczanej,
- 1 szklanka mąki pszennej,
- 1/2 kostki margaryny,
- łyżeczka proszku do pieczenia

Składniki na masę makową:

- 0,6 kg maku,
- 0,3 kg cukru,
- 1/4 kostki margaryny,
- 1 jajko,
- 4 białka,
- 2 łyżki mąki,
- olejek migdałowy,
- łyżeczka proszku do pieczenia

Składniki na kruszonkę:

- 3 szklanki mąki,
- kostka masła,
- 3/4 szklanki cukru,
- cukier waniliowy

Przygotowanie:

Jajka ubijam z cukrem, dodaję mąkę z proszkiem do pieczenia i roztopioną margarynę - wszystko delikatnie mieszam. Wylewam na wysmarowaną tłuszczem blaszkę. Mak parzę, odsączam i miele dwa razy. Dodaję pozostałe składniki masy, na koniec trochę przegotowanej wody i ubite białka. Tak przygotowaną masę wykładam na ciasto i posypuję kruszonką. Piekę 45-60 minut.

Specjalistki z WODR-u polecają

SAŁATKA BROKUŁOWA

Składniki: 1 duży brokuł, 1 średni kalafior, 4 pomidory, szczypiorek, 4 jajka
Składniki na sos czosnkowy: 2 łyżki majonezu, 1 małe opakowanie jogurtu naturalnego, 1 sos włoski, 3 ząbki czosnku, sól, pieprz



Przygotowanie: brokuła i kalafiora gotuję na pół miękko, studzę, rozdramiam na różyczki i układam na talerzu. Pomidory parzę gotującą wodą, obieram ze skórki, kroję w ósemki i układam na brokułach i kalafiorach. Ugotowane na twardo i obrane jajka kroję w ósemki. Z podanych składników przygotowuję sos czosnkowy, którym polewam pomidory oraz brokuły. Całość posypuję posiekany szczypiorkiem.

SAŁATKA Z CIECIORKI LUB ZIELONEJ SOCZEWICY

Składniki: 1 szklanka ciecioriki lub zielonej soczewicy, 1 czerwona cebula, 1 puszka fasoli czerwonej, 1 puszka kukurydzy, 3-4 średnie ogórki kiszone, 1 papryka czerwona, 3 jajka, majonez, sól, pieprz, natka pietruszki



Przygotowanie: cieciorikę lub soczewicę moczę w zimnej wodzie przez co najmniej 8-12 godzin. Odsączam, wlewam świeżą zimną wodę i gotuję do miękkości. Solę pod koniec gotowania. Jajka ugotowane na twardo, paprykę, ogórki i cebulę kroję w kostkę. Fasole i kukurydzę odsączam z zalewy. Do ugotowanej i odsączonej ciecioriki lub soczewicy dodaję pozostałe pokrojone składniki. Dodaję 2 duże łyżki majonezu. Doprawiam solą i pieprzem. Dokładnie wszystko mieszam. Posypuję posiekaną natką.

SAŁATKA Z KASZY GRYCZANEJ Z BOCZKIEM I FETĄ

Składniki: 100 g ugotowanej kaszy gryczanej, 1 mały por, 1 nieduża papryka czerwona, 4 ogórki konserwowe, 100 g fety, 150 g wędzonego boczku
Składniki na sos: 1 płaska łyżeczka musztardy np. Dijon, 1 i 1/2 łyżki oleju, sok z cytryny, sól, pieprz, rozmaryn (świeży lub suszony)



Przygotowanie: por kroję w piórka, przekładam do miski, solę i po wymieszaniu odstawiam na chwilę, żeby nieco zmiękł. Paprykę i fetę kroję w kostkę, ogórki kroję w plasterki. Pokrojony boczek smaży na chrupko na patelni, po czym odsączam z tłuszczu. Składniki na sos dokładnie mieszam. Wszystkie składniki sałatki mieszam w misce razem z przygotowanym sosem. Doprawiam do smaku. Sałatka najlepiej smakuje po schłodzeniu w lodówce.

PONADczasowe oliwki

Nie znosisz smaku oliwki? Nic nie szkodzi. Kosmetyki z ich dodatkiem na pewno pokochasz.



Fot. Mediabitzimages - Fotolia.com

Czy wiesz, że...

Oliwa ma doskonałe właściwości zmiękczające. Pomoże usunąć zrogowaciały naskórek z pięt. Jak? Przyłóż na spód stóp i pięty gazę nasączoną podgrzaną oliwą. Po kilku minutach użyj pumeksu. W ten sposób o wiele łatwiej pozbędziesz się twardej skóry.

Już w starożytności uważano, że oliwa odmładza, dodaje sił witalnych, jest lekiem na ból. To przekonanie wzięło się z pewnością z tego, że drzewo oliwne może żyć ponad 2 tysiące lat, należy do roślin bardzo odpornych, choć jest delikatne. Homer nazywał oliwę złotym płynem. A masaż z jej użyciem zalecano niemal na wszelkie dolegliwości bólowe, sporządzano z niej różne maści i mikstury.

Do dzisiaj oliwa jest bazą różnych leków oraz kosmetyków. Uznano ją za eliksir życia. Okazuje się bowiem, że mieszkańcy krajów basenu Morza Śródziemnego, którzy spożywają bardzo dużo oliwy z oliwek i potraw z jej dodatkiem - żyją dłużej i cieszą się lepszym zdrowiem w późniejszym wieku niż reszta Europejczyków.

Oliwa z oliwek jest bogata w fosfor, potas i żelazo, witaminy z grupy B, D, prowitaminę A i witaminy C i E. Jej najcenniejszym skarbem są jednak nienasycone kwasy tłuszczowe, chlorofil i estrony, będące odpowiednikiem żeńskich hormonów płciowych. Oliwa w czystej postaci jest najzdrowszym kosmetykiem, bo pozbawionym konserwantów. Obecne w niej, wspomniane już, nienasycone kwasy tłuszczowe przyspieszają regenerację komórek. Ułatwiają przyswajanie witaminy D i retinolu, które pobudzają naskórek do odnowy. Witamina E zapobiega starzeniu się skóry. Oliwa ma świetne właściwości nawilżające - na skórze tworzy warstewkę, która chroni przed zimnem i wiatrem, zapobiega utracie wody, koi i zmiękcza podrażnioną skórę, odżywia paznokcie. Można ją dodać bezpośrednio do kąpeli.

Istnieją tysiące przepisów na sporządzenie domowych kosmetyków z dodatkiem oliwy z oliwek, które pomogą uzyskać piękną cerę, błyszczące włosy, aksamitne dłonie, gładkie pięty i jedwabiste ciało. Ale kosmetyki z dodatkiem oleju czy oliwek dostępne w sprzedaży są jednymi z najbardziej popularnych. Lubimy je za to, że rzadko uczulają, są łagodne w zapachu, dobrze się wchłaniają i po prostu są dobre! I okazuje się, że używają ich nawet te osoby, które prawdziwej, surowej, oliwki nie wzięłyby do ust!

(nap)

PROMOCJA

Naturalny krem oliwkowy był pierwszym produktem firmy Ziaja i jest sprzedawany z powodzeniem do dziś. Seria oliwkowa jest jedną z najbardziej lubianych serii kosmetyków tej firmy i aktualnie obejmuje 22 preparaty. Nieustannie rosnąca popularność tych produktów wynika z zawartości ponadczasowego surowca kosmetycznego - oleju z oliwek. Dzięki niemu preparaty z serii oliwkowej wykazują dobroczynne działanie na skórę: silnie regenerują, intensywnie nawilżają, wpływają kojąco na podrażniony naskórek, wzmacniają naturalną barierę ochronną skóry.

Wśród propozycji znajdują się:

- ▶ naturalny oliwkowy płyn micelarny oczyszczanie twarzy, demakijaż oczu
- ▶ naturalny oliwkowy odżywczy krem pod oczy i na powieki
- ▶ naturalny krem oliwkowy lekka formuła cera sucha i normalna
- ▶ naturalny krem oliwkowy cera sucha i normalna
- ▶ naturalne oliwkowe mleczko do ciała skóra sucha i normalna
- ▶ oliwkowe mydło pod prysznic naturalna odżywka skóry
- ▶ naturalny oliwkowy szampon do włosów codzienna pielęgnacja



KONKURS

Czytelnicy, którzy prześlą prawidłową odpowiedź na pytanie, mogą się stać posiadaczami jednego prezentowanego zestawu kosmetyków z serii oliwkowej Ziaja.

Jakie właściwości ma oliwa?

- a) nawilżające i regenerujące
- b) opalizujące
- c) rozgrzewające

SMS o treści wr.ziaja.poprawna odpowiedź, np. wr.ziaja.a, prosimy przesyłać do 1 lutego 2016 roku pod numer 71051 (koszt 1,23 zł z VAT). Regulamin na www.wiescirolnicze.pl.

Lista zwycięzców z konkursu publikowanego w nr 12/2015 „Więści Rolniczych”:

Wiesława Matuszak, Sucha; Hanna Lorenc, Szurkowo; Monika Sznura, Dębicz; Maria Szymkowiak, Domaradzice-Borek; Jolanta Kozłowska, Widziszewo; Teresa Ratajczak, Żegocin; Ewelina Dziubałka, Lubiń; Paulina Szymkowiak, Mieszków; Małgorzata Węclas, Chojno; Katarzyna Sierpowska, Zaorle; Danuta Kwiatkowska, Sulęcinek; Ilona Korzeniewska, Broniszewice; Michalina Zielińska, Żychlewo; Wiesława Pomykała, Zakrzewo; Maria Kowalkowska, Elżbietków; Marta Jagła, Dębowiec; Ewa Sójka, Pleszew; Justyna Knapp, Krobia; Elżbieta Paterek, Wałków; Zofia Pernak, Sworowo.