

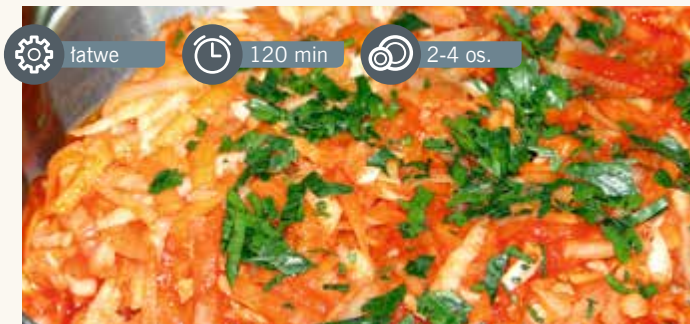
WIELKI POST CZAS ZACZAĆ

Wielki Post to czas, gdy większość z nas ogranicza ilość zjadanych kalorii.

Wiele osób stosuje w tym czasie nie tylko post ilościowy, ale też jakościowy. Pierwszy dotyczy tego, ile jemy, a drugi - co jemy. Gdy połączymy obydwie - mamy post ścisły. Ten obowiązuje osoby od 18. do 60. roku życia w Środę Popielcową i w Wielki Piątek. Post jakościowy wyłącza z diety dania mięsne, w tym także krew, mózg, szpik oraz bulion i ekstrakty z mięsa. Można za to jeść jajka, nabiał oraz ryby. Dozwolone jest używanie masła, łożu, sadła i smalcu. Post ilościowy pozwala na poranny i wieczorny posiłek, ale bardzo skromny oraz jednorazowy posiłek do sytości w ciągu dnia. Zatem okres Wielkiego Postu może być dobrą okazją do „odkurzenia” babcynych przepisów na postne dania, dziś często już zapomniane. W tym okresie nie powinno zabraknąć na naszych stołach ryb, zwłaszcza śledzi, kasz i warzyw.

Z pewnością najbliższe 40 dni to doskonały czas, by zjeść śledzie z cebulką w śmietanie czy wielkopolskie „pyry z gzikem”, a z szynkami i mięsami poczekać do świąt.

Honorata Dmyterko



RYBKA W WARZYWACH

- Składniki:**
- 1 kg ryby (ja wybieram dorsza),
 - 2 czerwone cebule,
 - 8 średnich komiszonów,
 - 1 słoik papryki czerwonej konserwowej,
 - mąka do panierki
- Składniki na zalewę:**
- 2 szklanki zimnej wody,
 - 6 łyżek octu,
 - 3-4 łyżki przecieru pomidorowego,
 - 2 łyżki ketchupu,
 - 2 łyżki cukru,
 - 1/3 szklanki oleju,
 - sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Rybę filetuję z ości, kroję na kawałki, doprawiam solą i pieprzem lub gotową przyprawą do ryb, po czym panieruję w mące i smażę na złoty kolor. Składniki zalewy łączę i zagotowuję. Obraną cebulę kroję w piórka, ogórki w talarki, a paprykę w paseczki. Przekładam, najlepiej w szklanym naczyniu: ryba, cebula, ogórek, papryka, potłoka gorącej jeszcze zalewy i znów ryba, ogórek, papryka i reszta zalewy. Odstawiam do lodówki na 48 godzin.

GOŁĄBKI Z KASZĄ I GRZYBAMI



- Składniki:**
- 1 główka kapusty (najlepiej włoskiej)
 - 3 woreczki kaszy jęczmiennej
 - 1 cebula
 - 1 marchewka
 - 20 dag suszonych grzybów leśnych
 - 3 łyżki masła
 - 1 łyżka smalcu
 - sól
 - pieprz
 - majeranek

Przygotowanie:

Kapustę wkładam do wrzącej osolonej wody. Stopniowo odrywam wierzchnie liście. Grzyby moczę około godziny, po czym kroję w kostkę. Cebulę siekam i smażę na maśle. Dodaję grzyby. Kaszę gotuję w osolonej wodzie. Studzę. Marchewkę ścieram na tarce i razem z grzybami dodaję do kaszy. Doprawiam farsz solą, pieprzem i majerankiem. Farsz wkładam na liście i zwiijam w gołąbki. Układam w naczyniu i zalewam bulionem. Piekę lub gotuję około godziny.



ŚLEDŹ W ŚMIETANIE

- Składniki:**
- 1 kg filetów śledziowych
 - 3 cebule
 - 0,5 litra śmietany kremówki
 - ziele angielskie
 - liść laurowy
 - cukier
 - sól
 - ocet
 - pieprz

Przygotowanie:

Filety moczę około godziny w mleku, po czym płuczę i osuszam ręcznikiem papierowym. Kroję na kawałki, skrapiam cytryną. Cebulę kroję w piórka, zalewam wodą, dodaję ziele angielskie i liść laurowy, sól, pieprz, 2 łyżki cukru i pół szklanki octu. Zagotowuję. Pozostawiam do ostygnięcia. Odcedzam cebulę, wlewam śmietanę i doprawiam do smaku solą, pieprzem, octem oraz cukrem. Zalewa ma być słodko-kwaśna. Dodaję kawałki filetów ze śledzi oraz plasterki jabłka. Podaję z ziemniakami, najlepiej ugotowanymi w mundurkach.



KLOPSY Z JAJEK

- Składniki:**
- 6 ugotowanych jajek
 - 2 jaja surowe
 - natka zielonej pietruszki
 - sól
 - pieprz
 - około 40 dag bułki tartej
 - 2 średnie cebule
 - 2 łyżki masła
 - oliwa do smażenia

Przygotowanie:

Cebulę drobno siekam, posypuję solą i smażę na maśle na złoty kolor. Ugotowane na twardo jajka mielę razem z usmażoną cebulką, dodaję surowe jajka, posiekaną pietruszkę, pieprz i sól. Dosypuję bułkę tartą tak, by powstała masa, z której da się uformować klopsy (ok. 20 dag). Obtaczam je w bułce tartej i smażę na gorącym tłuszczu.



Przygotowanie:

Mąkę przesiewam do miski. Dodaję żółtko, część cukru i połowę ciepłego mleka. Do pozostałej części ciepłego mleka dodaję resztę cukru, troszkę mąki i pokruszone drożdże. Zostawiam do wyrośnięcia, a następnie dodaję do pozostałych składników. Wyrabiam dobre ciasto. Urywam kawałki i formuję kulki. Można je wycinać szklanką lub literatką. Uformowane pyzy rozkładam np. na posypanej delikatnie mąką stolnicą i pozostawiam przykryte do wyrośnięcia (ok. 20 minut). W dużym garnku zagotowuję trochę wody, umieszczam sito do gotowania na parze nad wodą, układam luźno pyzy. Zakryte gotuję ok. 12-15 min. W tym czasie nie wolno ich odkrywać, ponieważ mogą upaść. W trakcie przygotowuję sos waniliowy: mąkę mieszam w 0,5 szklanki śmietanki. Resztę śmietanki zagotowuję z cukrem i cukrem waniliowym. Na gotującą śmietanę wlewam rozmieszaną w śmietanie mąkę. Mieszając zagotowuję. Sosem polewam gorące pyzy. Doskonałym dodatkiem do dania są owoce, najlepiej świeże.

Sprawdź nasze inne INSPIRACJE KULINARNE!
wiescidladomu.pl/hotblog

Ciekawostka

Nie wszyscy wiedzą, że jedną z tradycyjnych staropolskich potraw była polewka piwna (określana też jako gramatki, biermuszki czy faramuszki). Przygotowywano ją z lekkiego jasnego piwa, w którym gotowano, a następnie przecierano miększy żytniego chleba. Całość doprawiano masłem, kminem i solą. Do tradycyjnych, najpopularniejszych i najstarszych dań wielkopostnych należał także żur. Już przed rozpoczęciem Wielkiego Postu przygotowywano zakwasy z żytniej mąki. Inną potrawą z tego okresu była pamuła, czyli gęsta zupa z kwaszonej kapusty, rozgotowanej z brukwią oraz suszonymi śliwkami.



PYRY Z GZIKIEM

Składniki:

- 6 średnich ziemniaków,
- 25 dag białego sera (twarogu półtłustego),
- 2 ząbki czosnku,
- ok. 4 łyżek kwaśnej lub słodkiej śmietany 12%,
- szczyptę koperek,
- 1 cebula,
- sól,
- pieprz (najlepiej świeżo zmielony)
- masło

Przygotowanie:

Wielkopolskie „pyry z gzikiem” najlepsze są z ziemniakami gotowanymi w „mundurkach”, czyli w łupinach. Wówczas ziemniaki przed gotowaniem dokładnie szoruję. Można je też ugotować po wcześniejszym obraniu w łupin. Wtedy do gotującej wody dodaję sól. Białe ser rozgniatam widelcem, dodaję około 4 łyżek kwaśnej śmietany, przeciśniętej przez praskę ząbki czosnku, pokrojony drobno szczypiorek i cebulę. Doprawiam solą i pieprzem do smaku. Tak naprawdę ilość dodanej śmietany zależy od jakości białego sera oraz konsystencji gzika, jaką chcę uzyskać. Jeśli ma być bardziej aksamitny i rzadszy, to dodaję więcej śmietany. Jeśli ma być gęstszy, wówczas dodaję jej mniej. Posypuję szczypiorkiem. Obrane w łupin ziemniaki posypuję posiekanym koperkiem. Podaję z masłem.

PYZY DROŹDŻOWE Z SOSEM WANILIOWYM

Składniki na pyzy:

- 1 kg mąki
- 5 żółtek
- 10 dag drożdży
- 0,5 l mleka
- 2 łyżki cukru
- sól

Składniki na sos waniliowy:

- 0,5 litra śmietanki
- 2 łyżki cukru
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- 1 płaska łyżka mąki ziemniaczanej



Maja Michalska podkreśla, że zawsze miała „smykałkę” do łączenia kolorów i chyba „przełata” to na kwiaty. - Szkoła florystyczna to nie wszystko, trzeba mieć jeszcze to coś. Jeśli ktoś nie ma gustu, nie ma wyczucia estetyki, to szkoła nie pomoże.

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

W dzisiejszym wydaniu „Więści Rolniczych” zapraszam do AcaPólko. Większości z nas nazwa ta kojarzy się ze znanym miastem i kurortem w Meksyku - turystyczną perłą Pacyfiku. Jednak nie będziemy zwiedzać Meksyku, tylko odwiedzimy hurtownię kwiatów doniczkowych AcaPólko w miejscowości Pólko (powiat kaliski). Nazwa hurtowni powstała od nazwy miejscowości - Pólko i przedrostka Aca. Miała dobrze brzmieć i być łatwa do zapamiętania! Właścicielką tego „zielonego raj” jest Maja Michalska, która od 2010 roku zajmuje się importem kwiatów doniczkowych i ozdobnych - Swoje doświadczenia czerpiemy z prowadzonego od trzech pokoleń ogrodnictwa. Jesteśmy jedną z niewielu tak przężnie działających hurtowni kwiatów doniczkowych w naszym rejonie. Naszym atutem jest także własna produkcja. Obecnie w obiektach szklarniowych produkujemy głównie róże, a także kwiaty sezonowe i rabatowe, tj. poinsecję - gwiazdę betlejemską, prymule, pelargonie, bratki i stokrotki. W najbliższym czasie rozpoczniemy również produkcję cyklamenów - informuje pani Maja. Opowiada, że sklep, w którym się znajdujemy, był w całości centrum ogrodnictwa prowadzonym przez mamę męża. Pewnego dnia pani Maja stwierdziła, że może warto na jednej z części otworzyć hurtownię kwiatów doniczkowych - Porozmawiałam

z mężem i teściową i bardzo szybko podjęliśmy decyzję. Od pomysłu do realizacji upłynął zaledwie miesiąc. Początkowo zajęta kwiatami doniczkowymi była połowa sklepu, a po pół roku już cały. I tak zostało do chwili obecnej. Uważam, że była to bardzo dobra decyzja - podkreśla. W hurtowni AcaPólko znajdziemy cały przekrój roślin doniczkowych. Wyeksponowane są fikusy, różnego rodzaju palmy, draceny, filodendrony, juki, skrzydłokwiaty, krotony, guzmania, sansewierie, szeflery, maranty, monstery i wiele, wiele innych. - Kwiaty kupujemy w sprawdzonych miejscach za granicą i w kraju. Zwracamy dużą uwagę na dobrą jakość asortymentu, sprowadzam towar tylko w pierwszej klasie. Częstotliwość dostaw i bardzo duży asortyment spotkały się z aprobatą naszych klientów, zarówno hurtowych, jak i detalicznych - podkreśla. Korzystając z dużego doświadczenia mojej rozmówczyni, proszę ją, aby odpowiedziała, jak w okresie zimy prawidłowo pielęgnować domowe rośliny doniczkowe. - Uważam, że ludzie zasadniczo przelewają kwiaty - lepiej je przesuszyć



niż przelać. W pielęgnacji kwiatów większość niepowodzeń związana jest właśnie z nadmiernym ich podlewaniem. Trzeba wypracować sobie systematykę w podlewaniu. Ja podlewam kwiaty w niedzielę, ponieważ w tygodniu są różne obowiązki, a w niedzielę nigdy o tym nie zapomnę. Lepiej rośliny traktować tak trochę po „macoszemu” niż nadgorliwie otaczać opieką. W okresie jesienno-zimowym należy zdecydowanie ograniczyć podlewanie i zrezygnować z nawożenia roślin. Większość roślin podlewamy nie częściej jak raz na dwa tygodnie, dopiero, jak ziemia będzie zupełnie sucha. Kolejnym ważnym czynnikiem jest światło, które w tym okresie dla wielu roślin może okazać się niewystarczające. Dlatego warto umieścić je blisko jego źródła, czyli w okolicy okna - radzi. A jak pielęgnować fikusa Benjaminą? - Ludzie mają problemy z fikusami Benjaminami, ponieważ bywają kapryśne. Do bujnego wzrostu wymagają dobrego oświetlenia. Dzięki skórzastym liściom z woskowymi nalotem

boją się tych kwiatów, ja uważam, że nie ma powodów. Do większości marketów trafiają storczyki drugiego gatunku, którymi klient cieszy się zbyt krótko. My współpracujemy z dwoma najlepszymi producentami orchidei z Holandii, którzy są wiodącymi producentami na rynku europejskim. Wysoka jakość storczyka jest podstawą zadowolonego klienta i gwarantuje, że uprawa tej cudownej rośliny staje się zdecydowanie łatwiejsza. Ja trzymam storczyki cały czas w wodzie. Idealnie sprawdza się to zimą (kiedy pod parapetem jest grzejnik) i latem, kiedy przy oknie jest gorąco, ponieważ wtedy tworzy się mikroklimat, który im bardzo służy. Nie obcychają wówczas pąki, a okres kwitnienia jest zdecydowanie dłuższy. Sprowadzamy różne gatunki orchidei. Jednak najpopularniejsze i najczęściej kupowane są storczyki z rodzaju Phalaenopsis. Maja Michalska ma głowę pełną pomysłów i ciągle poszerza zakres swoich usług. Oprócz szerokiego asortymentu kwiatów doniczkowych proponuje



Oprócz szerokiego asortymentu kwiatów doniczkowych w „Acapolko” proponuje się usługi florystyczne oraz dekoracyjne



dobrze znoszą suche powietrze. Są jednak wrażliwe na zimne przeciągi, które teraz w okresie zimy często im „fundujemy”, wietrząc mieszkania. Z obserwacji wynika, że większość osób chciałaby mieć kwiaty, które nie stwarzają problemów - twierdzi.

Klienci „AcaPólko” są bardzo zróżnicowani. - Część z nich stawia na bardziej tradycyjne rośliny, tj. juki, draceny, fikusy, krotony itd. Natomiast pozostali poszukują bardziej nowoczesnych, „eleganckich” roślin. Tu dużą popularnością cieszą się wszelkiego rodzaju drzewka bonsai, cytrusy, zamioculcasy, orchidee, noliny i wracająca do łask sansewieria zwana też „językiem teściowej”. Niby to taki „babiny kwiat”, ale bardzo efektowny. Ma wysokie, mieczowate liście z żółtymi obrzeżami. Roślina ta może dorosnąć nawet do 1m - mówi Maja Michalska. Formy o zielonych liściach, choć nie tak atrakcyjne, mają również dużo wdzięku. Od pewnego czasu rośliny te sadzone są w skrzyniach i spotykamy je w różnych obiektach użyteczności publicznej. Również „AcaPólko” oferuje obsadzanie donic roślinami. - Odpowiedni dobór roślin doniczkowych jest niezwykle istotnym elementem budowania nastroju w pomieszczeniach oraz nadaje elegancji nie tylko luksusowym wnętrzom. Obsadzanie donic roślinami polega na umiejętnym i odpowiednim doborze gatunków, uwzględniając zarówno ich wymagania pielęgnacyjne, jak i charakter danego pomieszczenia, stopień oświetlenia, a także styl i przeznaczenie. Realizując takie zamówienia, staramy się także podkreślić indywidualny charakter każdego wnętrza - zaznacza właścicielka. Od jakiegoś czasu w biurach, gabinetach czy nowoczesnych wnętrzach spotyka się zamioculcasy. Rośliny te mają bardzo dekoracyjne, błyszczące, ciemnozielone liście. - Zamioculkasy są obecnie modnymi kwiatami. Pielęgnacja nie sprawia większych problemów nawet osobom, które dopiero zaczęły uprawiać rośliny. Rzadko bywają atakowane przez choroby i szkodniki - stwierdza pani Maja. Są to rośliny idealne dla zapominalskich, ponieważ lubią oszczędne podlewanie. Często mówią o zamioculkasie używa się określenia - „żelazna roślina”.

Zapytana o kwiaty kwitnące, pani Maja mówi: - Naszym numerem 1 są storczyki. Rocznie sprzedajemy kilka tysięcy orchidei. Chociaż ludzie

usługi florystyczne oraz dekoracyjne. Prowadzi także kwaciarnię w centrum Kalisza. Do wielu rzeczy w tej branży dochodziła sama. - Zawsze miałam „smykałkę” do łączenia kolorów i chyba „przełata” się to na kwiaty. Szkoła florystyczna to nie wszystko, trzeba mieć jeszcze to coś. Jeśli ktoś nie ma gustu, nie ma wyczucia estetyki, to szkoła nie pomoże. Na pewno nauczy wielu rzeczy technicznych i teoretycznych, ale to coś trzeba mieć, żeby efekt końcowy oczarował klienta - opowiada właścicielka. Odwiedzając to miejsce, można poczuć magię kwiatów, posłuchać muzyki relaksacyjnej oraz świergotu papug tu zamieszkujących. „AcaPólko” może być celem spotkań i obcowania wśród roślin i ptaków.

Kwiaty właścicielka nabywa w sprawdzonych miejscach w kraju i za granicą



WRAŻLIWA NIE TYLKO NA MRÓZ

Choć pogoda bardziej przypomina przedwiośnie aniżeli środek zimy, mogą do nas jeszcze powrócić mrozy. Bądźmy na nie gotowe!

Mróz w lutym nie jest niczym szczególnym, choć póki co, mamy temperaturę powyżej zera. Jeśli, korzystając z niedawnych uroków zimy i śniegu, byliśmy dłużej na dworze i nasza skóra została osmagana przez wiatr, a mróz szczypał nasze policzki, teraz wymagają one specjalnej opieki. Potrzebne są kosmetyki, które pomogą złagodzić skutki zaczerwienienia czy pieczenia poprzez wzmocnienie wrażliwych naczynek krwionośnych. Ale musimy być też gotowe na kolejną falę zimnej pogody - jeśli nadejdzie.

Najlepiej, jeśli naszej uwrażliwionej skórze dostarczymy preparatów hypoalergicznyc. Tego rodzaju kremy są z reguły bezzapachowe, nie zawierają barwników, silikonów czy olejów mineralnych oraz żadnych substancji aktywnych, jak np. witamina C, retinol oraz alkohol.

Po czym poznamy, że nasza skóra jest wrażliwa? Po natychmiastowej reakcji, bowiem zachowuje się ona zupełnie inaczej niż normalna. Jakie są objawy? Swędzenie oraz pieczenie, często jest też napięta. Szybko pojawia się zaczerwienienie, czasem towarzyszy mu również wysypka. To dlatego, że doszło do zaburzenia mechanizmów obronnych. Najczęściej wynika to z niedostatecznej wilgotności naskórka oraz uszkodzenia ochronnej warstewki hydrolipidowej przez źle dobrane preparaty. Reakcja skóry wrażliwej jest błyskawiczna i podrażnienia pojawiają się natychmiast po zetknięciu z wywołującymi je substancjami.

Posiadaczki cery wrażliwej przy wyborze kremu do twarzy powinny kierować się zasadą, że im mniej w nim konserwantów, substancji barwiących i zapachowych, tym lepiej. Powinny również unikać wody z kranu i nie stosować kosmetyków o pH ponad 5,5. Również środki silnie pieniące się i zapachowe nie przysłużą się takiej skórze, podobnie jak mycie się w bardzo gorącej bądź bardzo zimnej wodzie. A na mróz czy słońce można wyjść jedynie z odpowiednim zabezpieczeniem - czyli właściwie dobranym kremem, najlepiej hypoalergicznym.

Zwykle bardziej wrażliwą skórę mają osoby o jasnej karnacji i o jasnych lub rudych włosach.

(nap)



Czy wiesz, że...
Wrażliwa skóra nie toleruje chlorowanej wody, silnie działających kosmetyków i gwałtownych zmian temperatury.

Fot. Maksim Smelgov - Fotolia.com

UWAGA KONKURS!

W zestawie nagród znajduje się kompleksowy program pielęgnacyjny ukierunkowany na potrzeby skór wymagających i wrażliwych, składający się z hypoalergicznyc preparatów „Ulga”:

- ▶ krem łagodzący na dzień redukujący podrażnienia 50 ml
- ▶ krem regenerujący na noc wzmacniający naczynka krwionośne 50 ml
- ▶ peeling enzymatyczny 60 ml
- ▶ płyn micelarny 200 ml
- ▶ kremowy żel myjący do twarzy i ciała 400 ml



Każdy z czytelników, który prześle prawidłową odpowiedź na pytanie, może stać się posiadaczem zestawu kosmetyków Ziaja z serii „Ulga”:

Po czym poznamy, że skóra jest wrażliwa?

a) po tłustych plamach na policzkach

b) czerwonych uszach

c) po natychmiastowej reakcji

SMS o treści wr.ziaja.popravna odpowiedź, np. wr.b, prosimy przesyłać do 29 lutego 2016 roku pod numer 71051 (koszt 1,23 z VAT). Regulamin na www.wiescirolnicze.pl

Lista zwycięzców z konkursu publikowanego w nr 01/2016 „Więści Rolniczych”:

Joanna Kaluża, Rawicz; Beata Dolata, Teresa; Gerard Pachurka, Nosków; Jolanta Wasiewicz, Pieruszyce; Agnieszka Szymendera, Dębno; Judyta Formanowska, Krobia; Daria Wolna, Magdalenki; Aleksandra Walczak, Pleszew; Władysław Michalewicz, Drzewce; Dominika Kowalska, Sulęcinek; Dagmara Pyszniak, Chojno; Genowefa Szymczak, Kotlin; Adam Zieliński, Żychlewo; Krystyna Roszykiewicz, Ludwinów; Janina Zdrożek, Pogorzela; Agnieszka Misiak, Mokronos; Teresa Jankowiak, Bodzewo; Katarzyna Grześkowiak, Siedlec; Jolanta Pomykała, Zakrzewo; Katarzyna Gutowska, Łęg.

QQrydza KWS
Odmiany
na każde pole



AMBROSINI

Z220 K220

RICARDINIO

Z230 K240

CAROLINIO KWS

Z230 K240

RONALDINIO

Z260 K260

KWS 2323

Z270 K270

KWS 9361

Z280 K280

www.kws.pl

SIEMY
PRZYSZŁOŚĆ
OD 1856

