maj 2016

wieści dla domu

Z niewidomym trykiem Biedulką

# OWCZA PASJA

Fot. A. Malinowski

Kto chciałby wiedzieć bez zegarka, kiedy jest 7.40, mógłby stanąć przy wjeździe na gospodarstwo Eko-Gutu w Mirsku na Dolnym Śląsku. Dokładnie o tym czasie można zobaczyć sportowy rower, a na nim przepisowo ubranego w pomarańczową kamizelkę Mariusza Darula. Śmiga przez bramę 20 minut przed rozpoczęciem pracy, aby przed porannym zebraniem zajrzeć do owczarni i sprawdzić, jak mają się jego czworonożni podopieczni.

tekst ANNA MALINOWSKI

Mariusz Darul ma 32 lata, do pracy dojeżdża ok. 5 kilometrów z Giebułtowa. Zajmuje mu to mniej więcej kwadrans: mniej latem, więcej zimą. Dojeżdża rowerem, ale najchętniej kupiłby sobie skuter. Życzenie to pozostanie jednak w sferze marzeń ze względu na umiarkowany stopień niepełnosprawności, który ma określony od dzieciństwa. Dwa pierwsze lata szkoły podstawowej zaliczył w rodzinnej wiosce, po czym został przeniesiony do Płakowic koło Lwówka Śląskiego, gdzie mieścił się, i mieści do dzisiaj, Zespół Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych. Tutaj mieszkał w internacie, skończył szkołę podstawową i wyszkolił w zawodzie kucharza oraz został specjalistą od pielęgnacji zieleni. Dzisiaj jego największą specjalnością są kotlety ziemniaczane, którymi zajada się zarówno rodzina, jak i sąsiedzi.

Mama pana Mariusza opowiada mi, że jej syn był spokojnym dzieckiem i nie sprawiał kłopotów wychowawczych. Jedyne czego nie lubił, to uczęszczać na religię, a to dlatego, że jak mówił „nie lubił katechetki". Bardzo lubił za to przebywać ze swoim dziadkiem.

## Za sprawą dziadka Antoniego

Dziadek Antoni miał 5 owiec. Wszystko, co wiedział na ich temat, przekazał małemu wnukowi, a ten chłonął jak gąbka praktyczne wskazówki dziadka. Jak żywić zwierzęta, na co zwrócić uwagę, gdy się kocą, jak dokarmiać małe, jak pielęgnować racice czy jak przetwarzać baranie mięso - wszystko to było fascynujące. Nikt wtedy jeszcze nie przypuszczał, że nabyte u dziadka umiejętności przydadzą się panu Mariuszowi w przyszłości. Przydadzą się bardziej niż wyuczone w szkole zawody,

Pan Mariusz z owczymi bliźniakami

Nikt nie potrafi tak sprawnie łapać owce, jak pan Mariusz

w których nigdy nie pracował. Jego pierwszym miejscem zatrudnienia był skład opału w Mirsku, gdzie pracował około roku, aby następnie zostać bezrobotnym. To właśnie z tym statusem dotrwał do lata 2007 roku, kiedy zgłosił się do niego sąsiad - pan Darek z zapytaniem, czy nie miałby trochę czasu, aby pomóc przy żniwach w Mirsku. Co, jak co, ale czas akurat miał.

## Męska fascynacja

Do rozładowania na gospodarstwie Eko-Gutu był wtedy owies. Następnego dnia brakowało rąk do siana, a jeszcze później do wypędzenia owiec na pastwisko. Pan Mariusz pomagał dorywczo i z tej dorywczości szybko zrobiło się stałe zatrudnienie. W tym roku będą to dla niego 10-te żniwa w gospodarstwie rolnym, które Chris Schmitz prowadzi od 18 lat w trybie ekologicznym. Pracodawca pana Mariusza mówi, że zawsze może na niego liczyć, jest godnym zaufania i, co naprawdę jest rzadką cechą: zawsze ma dobry humor. Chętnie się uczy i jest otwarty na nowe. Asystuje przy naprawie i konserwacji ciągników, pługów, siewników, chwastowników, talerzówek i im podobnym, a jego fascynacja tym sprzętem nie odbiega w niczym od tej charakteryzującej całą męską populację. - *Mariusz dużo wie o maszynach. Gdy ostatnio zakopałem się ponad 200-konnym ciągnikiem podczas orki, przybiegł z sąsiedniego pola, aby spytać, czy wiem, że napęd na cztery koła mogę włączyć po ponownym uruchomieniu silnika. Wiedzieć wiedziałam, ale nie wiedziałem, że on też to wie. To było bardzo przyjemne doświadczenie* - opowiada o panu Mariuszu Chris Schmitz.

Pan Darek, kolega Mariusza Darula, ten sam, za którego sprawą pan Mariusz znalazł pracę, wspomina początki ich znajomości: - *Gdy w 2007 roku szukaliśmy rąk do pracy, natychmiast pomyślałam o mieszkającym po sąsiedzku Mariuszu. Znałem go z widzenia, pałętał się z kąta w kąt, ale z oczu mu dobrze patrzyło* - wspomina pan Darek. Dzisiaj pracują razem i chwalą sobie dobrą atmosferę oraz gotowość do wzajemnej pomocy, która zwłaszcza w rolnictwie jest bardzo ważna.

## Zosia i Biedulka

Pan Mariusz ma wiele obowiązków i wiele dziedzin jest od niego zależnych. Nikt nie zna się na piecu centralnego ogrzewania tak dobrze i nikt nie potrafi rozpalić w nim ognia tak szybko jak on. Ogar polski Brutus - stróż gospodarstwa nikomu nie jest tak posłuszny jak jemu. Kosz zbożowy, z którego trzeba regularnie wypompowywać wodę, koty, które trzeba nakarmić, węgiel, który należy wrzucić do piwnicy, trawa, którą trzeba wykosić, gwóźdź, który trzeba wbić, kołek, który należy wyprostować, to tylko niektóre, ale i nie najważniejsze zadania pana Mariusza.

Jego najważniejszym miejscem w gospodarstwie jest owczarnia z ponad 100 matkami, 30 jarkami, 10 trykami i 60 jagniętami. Od niego dostają siano i zboże, sól i wodę. Przez niego są wyprowadzane rano na pastwiska, a wieczorem z nich sprowadzane. Nikt nie potrafi tak sprawnie złapać zwierzęcia, gdy trzeba je zakolczykować, odrobaczyć lub obciąć mu racice. Czas kocenia przypada na okres zimowy. Pierwsze jagnięta przychodzą na świat na krótko przed Bożym Narodzeniem, a ostatnie około Wielkanocy. To okres intensywnego doglądania stada, sprawdzania, czy nowo urodzone maluchy znalazły swoje mamy, czy piją regularnie, czy wymiona matek nie mają zapalenia. Gdy któreś z jagniąt ma trudności z wydostaniem się z kanału rodnego matki, nie ma lepszego położnika niż pan Mariusz. Uwalnia zaklinowane kończyny, osusza słomą noworodki, przystawia je do karmienia lub ściąga mleko od matki, aby dokarmić jagnię, gdy jest ono za słabe, żeby samemu pić. Zdarza się to przede wszystkim w przypadku bliźniąt, trojaczków czy czworaczków, co miało miejsce rok temu. Niestety natura w takich przypadkach dokonuje doboru naturalnego i nie wszystkie jagnięta przeżywają.

W stadzie są również „szczególne przypadki", jak chociażby Zosia i Biedulka. Pierwsza złamała sobie jako jagnię tylną nogę. W takich przypadkach zwierzęta są przeważnie usypiane, ale tutaj dzięki amputacji racicy i intensywnej opiece udało się Zosię uratować. Dzisiaj ma już ponad dwa lata, świetnie radzi sobie, nie odstaje od reszty stada i może w tym roku zostanie mamą. - *Kto wie* - mówi pan Mariusz. Biedulka jest ponadrocznym trykiem, który od urodzenia jest niewidomy. Wzruszającym jest widzieć, jak podąża za głosem pana Mariusza i je z jego ręki. Do ulubionych opowieści pana Mariusza należą te, w których biega po rozległych łąkach za Biedulką lub szuka go w pobliskich krzakach... często po godzinach pracy.

Mama pana Mariusza mówi, że jej syn chętnie opowiada o swoim dniu pracy. - *Proszę pani, on tą pracą żyje. Zawsze jestem na bieżąco: co i ile się urodziło, jakie zboża są zasiane i skoszone, kiedy jest obcinanie racic lub odrobaczanie owiec. Owce to jego fascynacja* - mówi z dumą o swoim synu.

## Dżentelmen i kolega

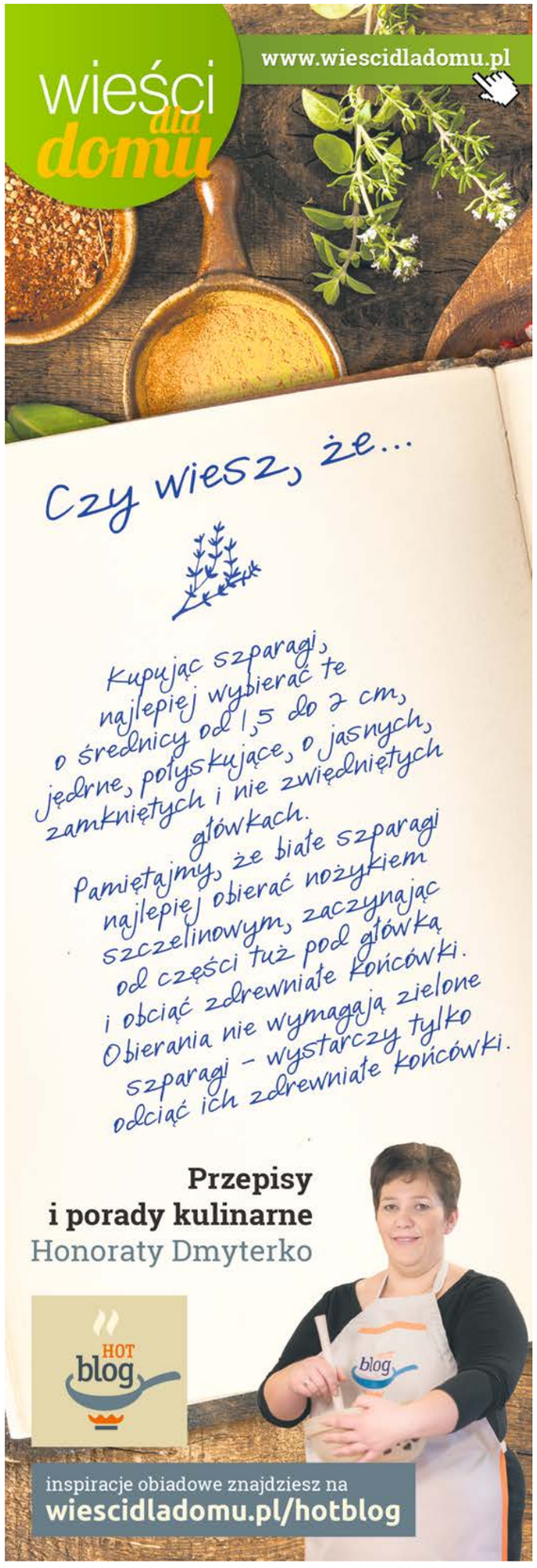
Choć w biurze pan Mariusz jest gościem, to pani Ada wyraża się na jego temat w samych superlatywach. - *Jeszcze się nie zdarzyło, aby Mariusz zapomniał o Dniu Kobiet, walentynce czy czyiś urodzinach lub imieninach* - chwali kolegę z pracy. Pan Darek potwierdza: - *To prawda. Tydzień temu miałem urodziny i Mariusz miał dla mnie nie tylko prezent, ale i śpiewał „Sto lat" równo z innymi.*

Zarówno pani Adriana, jak i pan Darek podkreślają, że ich wspólny kolega jest osobą bezkonfliktową i chętną do pomocy. Czy rzeczywiście nigdy nie było żadnej kłótni z jego udziałem? Gdy na to pytanie nikt nie odpowiada twierdząco, pan Mariusz przypomina sobie: - *Jeszcze na początku mojej pracy dostałem burę od szefa* - opowiada, a ja dopytuję o szczegóły. - *To było tak, że szef chciał, abym rozładował przed końcem pracy zboże, a ja mówiłem mu, że zrobię to jutro. Wsiadłem na rower i pojechałem do domu* - wspomina pan Mariusz. - *I co? Był mocno zły na pana?* - pytam z ciekawością. - *Przyjechał do mnie wieczorem i myślałem, że wyrzuci mnie z pracy, a on porozmawiał, jak człowiek z człowiekiem* - przypomina sobie pan Mariusz.

Chris Schmitz jest zadowolony ze swojego podopiecznego. Mówi, że ich współpraca to prawdziwa symbioza: on ma kogoś, na kogo zawsze może liczyć (chyba nie licząc wspomnianego epizodu), kto identyfikuje się ze swoją pracą i jej miejscem, a Mariusz Darul dzięki stałemu zatrudnieniu stabilizację oraz poczucie spełnienia w swoim życiu. Faktem jest, że można powierzyć mu tylko określony zakres obowiązków, ale jeżeli jest się tego świadomym, a on jako pracodawca jest, to z takiej współpracy mogą korzystać obie strony. Tak jest właśnie w ich przypadku.



OGŁOSZENIE WŁASNE WYDAWCY



OGRÓD

Ogród Danuty i Piotra Łukaszewskich w Potarzycy urządzono w nowoczesnym stylu. Powstała zadaszona konstrukcja ogrodowa, która stanowi osłonę przed słońcem i deszczem. Utwardzono nawierzchnię i położono oddzielającą poszczególne miejsca kostkę granitową. Trawa, która jest automatycznie nawadniana, zachwyca wiosenną, zieloną barwą.

# OGRODOWA ELEGANCJA

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

W ostatnich latach bardzo wzrosło zainteresowanie urządzaniem ogrodów i miejsc wypoczynku. Przy planowaniu i projektowaniu takich stref musimy zawsze uwzględnić istniejącą zabudowę, warunki przyrodnicze, urządzenia znajdujące się pod ziemią i na jej powierzchni oraz nasze oczekiwania. Jeśli nie chcemy sami urządzać ogrodu, może warto skorzystać z podpowiedzi projektantów terenów zielonych. Tak właśnie zrobiła Danuta Łukaszewska z Potarzycy (powiat jarociński), która marzyła o eleganckim ogrodzie z dużą ilością miejsc dla gości. - *W gospodarstwie zawsze są pilniejsze sprawy do zrealizowania. W związku z tym najpierw inwestowaliśmy i doposażaliśmy gospodarstwo w nowoczesny park maszynowy. Dla rolnika to są zawsze zadania najważniejsze - priorytetowe. A ogród był pozostawiony na późniejszy czas. Ale w końcu przyszła na niego pora i powstał taki, jaki widać* - opowiada. Warto wspomnieć, że pani Danusia wspólnie z mężem Piotrem prowadzą gospodarstwo rolne o powierzchni 225 hektarów. Specjalizują się w produkcji pszenicy, rzepaku i buraków cukrowych. Są zdobywcami wielu prestiżowych nagród. W 2013 roku otrzymali tytuł Wielkopolskiego Rolnika Roku. Wyróżnieni rolnicy prezentują wysoki poziom produkcji rolniczej, m.in. dzięki wykorzystaniu nowoczesnych technologii. Odznaczają się także dobrą organizacją gospodarstwa i wysokimi efektami ekonomicznymi. Są laureatami ogólnokrajowego konkursu Bezpieczne Gospodarstwo Rolne, a w kwietniu tego roku ich gospodarstwo otrzymało nagrodę za nowatorskie inicjatywy na rzecz rozwoju rolnictwa w powiecie jarocińskim.

Ogród w Potarzycy urządzono w nowoczesnym stylu. Powstała zadaszona konstrukcja ogrodowa, która stanowi osłonę przed słońcem i deszczem. Utwardzono nawierzchnię i położono oddzielającą poszczególne miejsca kostkę granitową. Trawa, która jest automatycznie nawadniana, w dniu mojej wizyty zachwycała wiosenną, zieloną barwą. Znalazło się miejsce na fontannę, której szum podkreśla charakter oraz dodaje swoistego uroku temu miejscu. Tryskająca woda tworzy specyficzny mikroklimat zarówno dla roślin, jak i wypoczywających osób. A w okresie upałów dodatkowo chłodzi. W kamieniach ukryto reflektory świetlne, które odpowiednio nakierowane dodają atrakcyjności, zwłaszcza w godzinach wieczornych, kiedy państwo Łukaszewscy odpoczywają. Każda osoba, która wchodzi do ogrodu z zaciekawieniem patrzy na duże, wysokie urządzenie i zadaje pytanie, co to jest? To nic innego jak nagrzewnica powietrza, która daje naprawdę dużo ciepła siedzącym gościom. Właściciele wstawili ją również po to, aby bardzo wcześnie - bo już w kwietniu - rozpocząć w tym roku sezon grillowy. Stojący obok nowoczesny grill jest bardzo często wykorzystywany do przyrządzania potraw. W pobliżu tego miejsca warto pokusić się o założenie kolekcji ziół przyprawowych, jak to zrobiono w tym przypadku. Marzeniem mojej rozmówczyni były białe meble ogrodowe. Takie też są. To one dodają elegancji temu miejscu. - *Lubimy w dużym gronie, bardzo rodzinnie spędzać czas, w związku z czym miejsc siedzących musi być dużo. Dzieci, zapraszając swoich przyjaciół od razu wychodzą do ogrodu i tutaj spędzają swój czas* - relacjonuje. Bardzo elegancko od strony frontowej w ogrodzie państwa Łukaszewskich prezentują się ciekawie usypane duże, kolorowe kamienie, w których rosną żurawki ogrodowe, wysokie trawy oraz bukszpany. - *Żurawki to byliny o ozdobnych liściach. Bardzo duża ilość gatunków i odmian pozwala stworzyć z nich ciekawe kompozycje. Do wyboru mamy żurawki o liściach koloru bordowego, różowego, cytrynowego, złotego, pomarańczowego, srebrzystego i wielu innych. Mnie podobają się widoczne formy* - opowiada pani Danusia. Żurawki najlepiej czują się na glebach żyznych, przepuszczalnych i stosunkowo wilgotnych oraz na stanowiskach półcienistych. Należy zwrócić uwagę na prawidłowe podlewanie roślin, ponieważ niedostatek wody powoduje więdnięcie liści. Nie poleca się ich sadzić w pełnym słońcu, ponieważ duże nasłonecznienie bywa przyczyną odbarwień i poparzeń. Umieszczone w kamieniach bukszpany uznawane są za wiecznie zielone krzewy, które wolno rosną, Poleca się je do eleganckiego i zadbanego ogrodu. - *Rośliny te są łatwe w pielęgnacji i cechuje je duża trwałość* - mówi. Bukszpany najlepiej rosną w miejscach ciepłych i słonecznych. Ale dobrze się rozwijają również w cieniu. Choć preferują gleby żyzne i wilgotne lub umiarkowanie wilgotne, można je sadzić także na glebach wapiennych i kamienistych. Omawiane rośliny dobrze znoszą upały i okresy suszy. Za jakiś czas w tym ogrodzie zakwitną azalie i rododendrony, które posadzono pod iglakami. To one nadają jeszcze innego kolorytu.

Pani Danusia uwielbia przyrządzać smaczne jedzenie dla swojej rodziny. Od momentu, kiedy stała się posiadaczką nowoczesnego urządzenia o nazwie Thermomix, jej zapał kulinarny jest jeszcze większy i bardzo chętnie sprawdza różne potrawy, którymi częstuje swoich gości. Szarlotka na ciepło, której miałam okazję skosztować, była pyszna! ■

# GRILLOWANIE CZAS ZACZĄĆ!

Fot. dbunn - Fotolia.com

Pogoda nas jeszcze nie rozpieszcza przyjemnymi temperaturami, ale warto już pomyśleć o popołudniowych i wieczornych spotkaniach przy grillu. By oszczędzić sobie czas i zapobiec późniejszym zmartwieniom, już teraz możemy zacząć się odpowiednio przygotowywać do sezonu grillowego: zadbać o sprzęt i miejsce spotkań oraz zebrać najciekawsze przepisy, które będziemy chcieli wypróbować podczas zbliżającego się sezonu.

**Honorata Dmyterko**

Fot. egenyb - Fotolia.com

## PIERŚ Z KURCZAKA ZAWINIĘTA W BOCZKU NA GAŁĄZCE Z ROZMARYNU

### Składniki:

- 4 piersi z kurczaka,
- około 16 plastrów boczku wędzonego,
- 4 łyżki oliwy,
- łyżka sosu sojowego,
- łyżeczka słodkiej papryki,
- sól,
- biały pieprz,
- zdrewniałe gałązki rozmarynu

### Przygotowanie:

Piersi kurczaka kroję w paski. Przygotowuję marynatę do mięsa: oliwę mieszam z sosem sojowym i papryką. Polewam mięso. Przykrywam i wstawiam na godzinę do lodówki. Po wyjęciu z marynaty każdy kawałek nakłuwam na gałązkę rozmarynu, nie odrywając jego końcówki. Owijam to w plaster boczku. Smaruję oliwą i posypuję pieprzem. Układam na dobrze rozgrzanym grillu i piekę około 15 minut.

Fot. shairth - Fotolia.com

## PSTRĄG Z PIETRUSZKĄ I CYTRYNĄ

### Składniki:

- 2 pstrągi patroszone,
- 1 cytryna 2 ząbki czosnku,
- natka pietruszki,
- olej,
- sól morska,
- pieprz kolorowy mielony

### Przygotowanie:

Umyte pstrągi osuszam ręcznikiem papierowym. Z zewnątrz i od środka posypuję solą, świeżo mielonym pieprzem i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Natkę pietruszki siekam i wkładam do środka ryby oraz posypuję ją z wierzchu. Cytrynę szoruję i parzę wrzątkiem, kroję w cienkie plasterki. Układam je do środka i na rybie. Pstrągi skrapiam olejem. Grilluję około 20 minut.

HOT blog
Więcej przepisów szukaj na **www.wiescidladomu.pl/hotblog**

Fot. exclusive-design - Fotolia.com

## GRILLOWANE WARZYWA

### Składniki:

- około 1 kg ulubionych warzyw: pieczarki, groszek, papryka, pomidor, cebula, może być też szparag czy cukinia,
- 3/4 szklanki oliwy,
- 5 ząbków czosnku,
- 1 łyżka octu jabłkowego,
- 1 łyżka ziół prowansalskich,
- sól i pieprz

### Przygotowanie:

Umyte i oczyszczone warzywa kroję w plasterki - niezbyt cienkie, bo po grillowaniu nic by z nich nie zostało. Pieczarki można pozostawić w całości. Pomidory kroję na połówki. Mieszam oliwę z octem, pokrojonym w cieniutkie plasterki czosnkiem, solą i pieprzem. Wszystkie warzywa, oprócz pomidorów, mieszam z marynatą. Odstawiam na pół godziny. Pomidory posypuję ziołami prowansalskimi od strony przecięcia. Grilluję je kilka minut najlepiej na tacce. Najszybciej gotowa jest cukinia, a najdłużej grillują się papryka i pieczarki.

Fot. profit111 - Fotolia.com

## MIODOWO-IMBIROWE SKRZYDEŁKA

### Składniki:

- 1 kg skrzydełek z kurczaka,
- 2 łyżki miodu,
- pół pęczka kolendry,
- 2 łyżki ostrego ketchupu,
- 1 łyżeczka startego imbiru,
- 2 łyżki octu jabłkowego,
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej

### Składniki na przyprawę do grilla:

- sól,
- pieprz,
- papryka słodka,
- bazylia, oregano i czosnek - wszystkiego po jednej łyżeczce

### Przygotowanie:

Składniki na przyprawę mieszam w misce. Obtaczam w niej umyte i osuszone skrzydełka, a na koniec oprószam kawałki mięsa w mące ziemniaczanej. W drugiej misce przygotowuję sos. Mieszam miód, posiekaną kolendrę, ketchup, imbir i ocet jabłkowy. Miksturą smaruję skrzydełka. Na rozgrzanym grillu piekę przez około 30-40 minut.

## O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ, BY PRZYGOTOWAĆ IDEALNE SPOTKANIE PRZY GRILLU

**KROK 1** Przed każdym spotkaniem przygotujmy listę gości i zadbajmy o odpowiednie menu, uwzględniając gusta i potrzeby osób, z którymi spędzimy czas przy grillu. Decydując się, co chcemy przygotować nie powinniśmy zapominać, iż serwowane przez nas dania powinny być jak najbardziej różnorodne. Oprócz tradycyjnych mięs i kiełbas, sięgnijmy też po ryby, warzywa, sery czy owoce.

**KROK 2** Bardzo ważny jest dobór odpowiedniego grilla. Decydując się na jego zakup, musimy wziąć pod uwagę rozmiar oraz sposób przyszłego użytkowania. Musimy się zastanowić, czy wystarczy nam grill przenośny, czy lepiej zdecydować się na jego wybudowanie. Kupując do wyboru mamy grille gazowe, węglowe lub elektryczne. Ważnym elementem, na jaki musimy zwrócić uwagę, jest grubość stali, z jakiej jest wykonany. Im grubsze ścianki paleniska, tym dłuższa będzie jego żywotność. Dokonując zakupu zwróćmy uwagę na konstrukcję stojaka. Niestabilna i prowizoryczna może stwarzać dla nas zagrożenie. Należy też pamiętać o akcesoriach potrzebnych do przyrządzenia potraw i wrzucania ich na ruszt, m.in. rękawicach oraz specjalnych szczypcach.

**KROK 3** Istotny jest wybór miejsca naszego spotkania. Należy pamiętać, by grill był osłonięty od wiatru, a także znajdował się w bezpiecznej odległości od miejsc siedzących. Planując plenerowe spotkanie wieczorową porą, pamiętajmy o przygotowaniu odpowiedniego oświetlenia i okryć, które pozwolą nam bez przeszkód kontynuować zabawę po zmroku.

**KROK 4** Na około 3 godziny przed spotkaniem należy odpowiednio zamarynować mięso, by wydobyć z niego niepowtarzalny smak i wyjątkowy aromat. Pamiętajmy, że na grilla możemy położyć właściwie każde mięso, tylko musi ono być odpowiednio przygotowane.

**KROK 5** Jeszcze przed przybyciem gości przygotujmy na nasz stół sałatki i pieczywo. Warto też pomyśleć o lekkich deserkach w małych naczyniach oraz cieście, najlepiej babeczkach lub placku z owocami, bez kremu i galaretki, których zjedzenie nie wymaga użycia talerzyków i sztućców.

**KROK 6** Przed rozpoczęciem przyjęcia przygotujmy serwetki, napoje, szklanki, sztućce oraz naczynia konieczne do zjedzenia gotowych dań. Warto też rozpalić grilla jeszcze przed przybyciem gości. Pamiętajmy, by przed położeniem produktów na ruszt, wysmarować go dobrze olejem. Pod ręką powinniśmy mieć też spryskiwacz z wodą, który potrzebny będzie w momencie, gdy zapali się nam tłuszcz wytapiany z mięsa.

**KROK 7** Kiedy nasza uczta dobiegnie końca, zadbajmy o odpowiednie zakonserwowanie grilla na kolejne spotkania. Pamiętajmy, im szybciej usuniemy zabrudzenia, tym mniej czasu zajmie nam czyszczenie całego grilla. Najlepiej zrobić to, gdy grill jest ciepły, ale nie gorący! W przypadku, gdy korzystamy z grilla węglowego, powinniśmy polać go wodą lub zasypać piaskiem. Następnie, wszystkie zabrudzenia spryskać odpowiednim płynem, po 10 minutach całość przemyć wodą i dokładnie osuszyć.

## JAK MARYNOWAĆ MIĘSO?

**WIEPRZOWINA** - najlepiej ją marynować w musztardzie, ziołach albo czosnku.
**JAGNIĘCINA** - warto ją skropić odrobiną octu balsamicznego, by nadać jej nieco śródziemnomorskiego smaku lub oprószyć kolendrą i kuminem, by zyskała orientalnego charakteru. Dziczyzna - zanurzyć ją w czerwonym winie i dobierać takie przyprawy, które kojarzą się nam z lasem, jak rozmaryn czy jałowiec. Warto połączyć ją z suszonymi słodkawymi owocami
**KURCZAK** - warto do marynaty dodać jogurt naturalny z cytryną i ziołami oraz trochę świeżego tymianku, co nada temu mięsu lekkiego, świeżego smaku.
**RYBA** - tu sprawdzi się lekka marynata ze skórką z cytryny, natką pietruszki czy szczyptą soli, tak, aby smak marynaty nie zagłuszył delikatnego smaku ryby.

# A MOŻE DERMOKOSMETYKI?

Są preparatami z pogranicza medycyny i kosmetologii. Nie tylko pielęgnują, ale także leczą. Przydatne zwłaszcza na problemy skórne. Czym różnią się od zwykłych kosmetyków?

Fot. dundersztyc - Fotolia.com

O dermokosmetykach mówi się także, że są produktami aptecznymi, ponieważ częściej są dostępne właśnie w aptece niż w zwykłych drogeriach czy sklepach. Czasami można spotkać jeszcze inna nazwę - kosmeceutyki, ponieważ są połączeniem właściwości pielęgnacyjnych i leczniczych. Ich zadaniem jest więc pomoc w leczeniu problemów skórnych, ale nic nie stoi na przeszkodzie, by stosowały je również osoby ze zdrową skórą. Trzeba jednak przyznać, że właśnie problemy ze skórą są coraz częstsze, co ma związek z różnymi alergiami i zanieczyszczonym środowiskiem. Dermokosmetyki powstały właśnie w odpowiedzi na te kłopoty. Są produkowane w podobnych, jak leki, sterylnych warunkach i cały ich proces przypomina nieco ten, w jakim wytwarzane są właśnie medykamenty. O składzie takich kosmetyków decydują specjaliści z branży dermatologicznej, kosmetologicznej i chemicznej.

Od zwykłych kosmetyków te apteczne różnią się w szczególności zawartością. Mają one zwykle właściwości hipoalergiczne, więc nie wywołują reakcji alergicznych skóry, pozbawione są substancji zapachowych, barwników i wszelkich chemikaliów mogących mieć wpływ na wystąpienie uczulenia. Dermokosmetyki zawierają również więcej składników bioaktywnych niż zwykłe kosmetyki. Nie mają też konserwantów, ale jedynie w minimalnym stężeniu. W zależności od typu, kosmeceutyki mogą posiadać wyższe niż w normalnych preparatach stężenia witamin z grupy B, A, E i C (czyli antyoksydantów), lipidów czy składników pochodzenia roślinnego. Dermokosmetyki często mają również przeciwdziałać przedwczesnemu starzeniu się skóry, nadają się do regenerującej pielęgnacji po zabiegach dermatologicznych i estetycznych. Tego rodzaju produkty poprawiają także zdrowotną kondycję skóry, działają przeciwzapalnie, łagodząco, odżywiająco oraz kojąco. I właśnie z tego powodu są idealne dla skóry wrażliwej. A że nie powodują podrażnień, toteż chętnie sięgają po nie również kobiety w ciąży czy mamy niemowląt.

Wybór odpowiedniego dermokosmetyku powinien być podyktowany posiadanym problemem ze skórą, jej rodzajem oraz stanem cery. W szczególności polecane są do pielęgnacji skóry naczynkowej, a także z wieloma innymi dolegliwościami, m.in.: różnymi rodzajami trądziku, fotoalergią, atopowym zapaleniem skóry, przebarwieniami pigmentacyjnymi, nadwrażliwością - w wyniku której jest przesuszona i odwodniona. Jeśli będziemy pamiętać o systematycznym stosowaniu kosmetyków aptecznych, na pewno przysłużymy się naszej skórze w zwalczaniu niedoskonałości cery.

**(nap)**

**Czy wiesz, że…**
Warto być ostrożnym przed zakupem produktu reklamowanego jako dermokosmetyk. Zdarza się, że firmy wykorzystują to określenie jako chwyt marketingowy, a oferowane przez nie produkty są zwykłymi preparatami pielęgnacyjnymi.

## PROMOCJA

W zestawie nagród dla naszych czytelników mamy dermokosmetyki ziaja med kuracja dermatologiczna z witaminą C, polecane w profilaktyce przedwczesnego starzenia się skóry, a także do regenerującej pielęgnacji po zabiegach dermatologicznych i estetycznych. Produkty poprawiają kondycję skóry zwiotczałej, z przebarwieniami, pozbawionej zdrowego kolorytu i młodzieńczego blasku dzięki aktywności stabilnej witaminy C, połączonej z kwasem hialuronowym i aminokwasem - hydroksyproliną.
W skład serii wchodzą następujące kosmetyki:

- esencja rewitalizująca - skoncentrowane działanie na dzień i na noc
- krem głęboko regenerujący na noc
- krem ujędrniający na dzień
- rewitalizujący krem pod oczy i na powieki wygładzająco-ochronny

## UWAGA KONKURS!

Każdy z czytelników, który prześle prawidłową odpowiedź na pytanie, może stać się posiadaczem zestawu dermokosmetyki ziaja med kuracja dermatologiczna z witaminą C:

**Dermokosmetyki do twarzy pomagają zachować zdrowy wygląd skóry, nawet tej bardzo wrażliwej i z problemami. Dlatego zamiennie są także nazywane kosmetykami:**
**a) aptecznymi b) leczniczymi c) medycznymi**

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

**Lista zwycięzców z konkursu publikowanego w nr 04/2016 „Wieści Rolniczych":**
Róża Kordus, Siedmiorogów Drugi; Ewa Zieleniewicz, Pępowo; Anna Zwielińska, Osiek; Jolanta Kozłowska, Widziszewo; Daria Jasiak, Pomocno; Regina Wojcieszak, Bruczków; Jerzy Kowalski, Sulęcinek; Róża Szwabińska, Orzechowo; Maria Staniewska, Jutrosin; Dorota Andrzejczak, Zalesie; Paulina Szymkowiak, Mieszków; Violetta Kowalska, Lutynia; Maria Mikołajczyk, Pogorzela; Lucyna Michałkowska, Wojnowice; Barbara Staszak, Wilkowyja; Krzysztof Pełechaty, Czachorowo; Karolina Jańczak, Pogorzela; Anna Filipiak, Broniszewice; Stanisława Gembiak, Babkowice; Kinga Sierpowska, Zaorle.