



**SAMORZĄDOWY
OŚRODEK
KULTURY
W WLEŚNIEWICACH**

MOC SŁOWIAŃSKICH ZIOŁ

RENESANS TRADYCJI



**Krajowa Sieć
Obszarów Wiejskich**



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

**"Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich:
Europa inwestująca w obszary wiejskie".**



**"Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich:
Europa inwestująca w obszary wiejskie".**

Institucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich
na lata 2014-2020 - Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Operacja pn. „Moc słowińskich ziół - renesans tradycji” mająca na celu aktywizację mieszkańców wsi na rzecz podejmowania inicjatyw w zakresie rozwoju obszarów wiejskich, w tym kreowania miejsc pracy na terenach wiejskich współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach schematu II Pomocy Technicznej "Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich" Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.



Projekt „Moc słowiańskich ziół - renesans tradycji” realizowany był przez Samorządowy Ośrodek Kultury w Leśniowicach od 15 maja do 31 października 2022r. W przedsięwzięciach, które odbywały się w tym okresie w ramach projektu, wzięło udział 30 mieszkańców gminy Leśniowice, połowę tej grupy stanowiły osoby do 35. roku życia. Partnerem przedsięwzięcia było Koło Gospodyń Wiejskich w Pliskowie, zaangażowane w promocję projektu.

Motywy przewodnim były zioła uprawiane na Lubelszczyźnie i wykorzystywane w naturalnych produktach przygotowywanych samodzielnie podczas zajęć warsztatowych. Uczestnicy mieli okazję poznać zioła, nauczyć się je rozpoznawać, a także wykorzystywać w codziennym życiu.

Pierwszym elementem projektu był wyjazd studyjny do Centrum Edukacji Zielarskiej w Boniewie. Kolejne wydarzenia to zajęcia praktyczne z wykorzystaniem ziół. W ramach zadania odbyło się 12 warsztatów tematycznych: zielarskich, kulinarnych i rękodzielniczych. Następnie uczestnicy wzięli udział w seminarium dotyczącym zastosowania ziół w obrzędach słowiańskich.

Udział w takim projekcie to dla mieszkańców gminy szansa na poznanie potencjału otaczającej przyrody, ale też możliwość integracji i rozwoju. Udział w warsztatach pozwolił na nabycie nowych umiejętności, które mogą być wykorzystywane w codziennym życiu, również w kontekście wyrównywania szans. Gmina Leśniowice to typowa gmina rolnicza, w której każda nowa wiedza na temat wykorzystywania roślin, których uprawa jest powszechnie stosowana, choć nie na dużą skalę, stwarza nową perspektywę.



ZIOŁOWY OGRÓDEK SĄSIADA



W ramach projektu „Moc słowiańskich ziół - renesans tradycji” uczestnicy wzięli udział w wyjeździe studyjnym do Centrum Edukacji Zielarskiej w Boniewie, gdzie poznawali polskie zioła uprawiane na Lubelszczyźnie. Wizyta rozpoczęła się od spaceru po edukacyjnym ogródku zielarskim, podczas którego zaprezentowane zostały podstawowe rośliny uprawiane w Boniewie. Następnie odbyły się warsztaty z wykorzystaniem fitoproduktów, czyli składników służących do przygotowania preparatów ziołoleczniczych oraz kosmetyków. Ich bazę stanowi część rośliny, w której znajduje się największa możliwa koncentracja substancji czynnych.

Spotkanie w Boniewie było także okazją do wymiany doświadczeń na temat różnego rodzaju przedsięwzięć w oparciu o wiedzę na temat ziół. W dyskusji wzięli udział zarówno uczestnicy projektu, jak i przedstawiciele kół gospodyń wiejskich oraz organizacji pozarządowych i władz samorządowych gminy Fajstów.

Warsztaty ziołowe „Herbarium” składały się z dwóch części: teoretycznej i praktycznej oraz zajęć w terenie. Uczestnicy najpierw uczyli się rozpoznawać zioła, które poznali dzięki prezentacji multimedialnej, a następnie podczas spaceru po pobliskich łąkach, zbierali je do dalszej pracy. W części praktycznej uczestnicy stworzyli własne mieszanki ziół do kąpielei, mieszanki ziołowe do picia, nastawy octów ziołowych oraz kadzidła.

„Z naturą mi do twarzy” to warsztat ziołowy, podczas którego uczestnicy uczyli się, jak zrobić kosmetyki z naturalnych, lokalnie dostępnych produktów. Po szkoleniu i obejrzeniu prezentacji multimedialnej uczestnicy zabrali się do pracy. I tak powstały ziołowe toniki do twarzy, kremy do twarzy i ciała, ziołowe sole do kąpielei czy Woda Królowej Węgier.

Moc olejków eterycznych uczestnicy projektu poznawali na warsztatach zatytułowanych „Pachnidło”. Zajęcia podzielone były na dwie części: teoretyczną – gdzie zgłębiano wiedzę m.in. na temat rodzajów olejków eterycznych oraz praktyczną, podczas której uczestnicy zajęli się przygotowaniem własnych mieszanek olejków. Na zajęciach powstały np. olejki do masażu o różnych właściwościach terapeutycznych, repelent na owady, peelingi oraz zapachowe świece.

„Ziołowa ceramika” to warsztaty rękodzielnicze, podczas których powstały miseczki, kubki, czarki czy talerzyki z motywami roślinnymi. Zioła zbierane były na terenie gminy. Warsztaty organizowane były w dwóch etapach. Na pierwszym spotkaniu lepiono z gliny naczynia i wypalano je w piecu, na drugim ceramika przechodziła proces szkliwienia.

„Ziołowe kafelki” to kolejne zajęcia, podczas których pracowano z gliną i ziołami. Tym razem były to formy płaskie – kwadratowe kafelki z odciskami lokalnych ziół. Warsztaty ze względu na długotrwały proces powstawania podzielone były na dwie części. Pierwsza to praca w glinie, tworzenie kafelków i ich wypał, druga – szkliwienie powstałej ceramiki. Gotowe kafelki zamontowane zostały na tablicy, która ma służyć celom edukacyjnym. Ma być zlokalizowana w miejscu ogólnie dostępnym i służyć mieszkańcom.

Roślinne motywy idealnie sprawdziły się także na warsztatach rękodzielniczych „Ziołowe torby”. Uczestnicy przy pomocy farb i zebranych wcześniej ziół, a także ilustracji ziół rosnących na Lubelszczyźnie stworzyli piękne bawełniane torby. Były to oryginalne i barwne siatki na zakupy, dekorowane różnymi technikami.

„Ziołowo-pysznie i zdrowo” to cykl warsztatów, podczas których uczestnicy najpierw poznali zastosowanie podstawowych ziół w kuchni, a następnie wzięli udział w zajęciach praktycznych. W ramach cyklu warsztatów kulinarnych powstały dania słodkie, słone i wytrawne, zarówno mięsne jak i wegańskie. Praktykowane receptury nawiązywały do przepisów znanych uczestnikom zajęć, ale często były modyfikowane o nowe zioła. Umiejętności nabyte podczas warsztatów pomogły w przygotowaniu potraw, których degustacja odbyła się na Biesiadzie Słowiańskiej.

Kwiatowy tonik do twarzy

Składniki:

- świeże ziele rozmarynu (opcjonalnie szalwia, macierzanka)
- mieszanka suszonych kwiatów (lawenda, bławatek, jaśminowiec, nagietek, hibiskus)
- domowy ocet jabłkowy
- woda lub hydrolat

Świeże zioła i mieszankę suszonych kwiatów wsypujemy do buteleczki. Całość zalewamy domowym octem jabłkowym i odstawiamy. Po tygodniu zlewamy i rozcieńczamy 1:1 wodą lub 1:5 hydrolatem.



Kwiatowy tonik do twarzy -

Woda królowej Węgier

Składniki:

- świeże ziele rozmarynu (opcjonalnie szalwia, macierzanka)
- mieszanka suszonych kwiatów (lawenda, bławatek, jaśminowiec, nagietek, hibiskus)
- woda lub hydrolat

Wszystkie sypkie składniki wsypujemy do buteleczki. Całość zalewamy domowym octem jabłkowym. Po tygodniu zlewamy i rozcieńczamy 1:1 wodą lub 1:5 hydrolatem.



Ziołowo-kwiatowa sól do kąpeli

Składniki:

- sól kłodawska gruboziarnista
- sól EPSOM
- suszone kwiaty
- olejek eteryczny do wyboru (lawendowy, sandałowy, cytrynowy, sosnowy)

Do słoika warstwowo układamy: 5 łyżek soli kłodawskiej gruboziarnistej, 4 łyżki soli EPSOM, dowolne suszone kwiaty. Wszystko zalewamy 10 kroplami olejku eterycznego.



Regenerujący krem na noc - Różano - morelowy tłuszczoch

Składniki:

- olej ze słodkich migdałów
- olej z nasion dzikiej róży
- olej z pestek moreli
- воск pszczeli
- woda
- dowolny olejek eteryczny

Mieszamy 15 g oleju bazowego ze słodkich migdałów, 7,5 g oleju z nasion dzikiej róży oraz 7,5g oleju z pestek moreli. Rozpuszczamy w kąpeli wodnej 3 g wosku pszczelego (do 60 stopni). Po połączeniu składników dodajemy 2-3 krople olejku eterycznego i opcjonalnie dolewamy 7 g wody.



Cukrowo-solny peeling do ciała

Składniki:

- cukier
- sól
- olej ze słodkich migdałów
- masło shea
- dowolny olejek eteryczny
- barwnik spożywczy

Mieszamy 4 łyżki cukru, 4 łyżki soli, 2 łyżki oleju ze słodkich migdałów, łyżeczkę masła shea. Dodajemy do tego 10 kropel wybranego olejku eterycznego oraz opcjonalnie barwnik spożywczy.

Lekki krem do ciała

Składniki:

- różne rodzaje olejów
- Olivem (emulgator do kosmetyków)
- hydrolat
- olejek lawendowy

W dwóch oddzielnych miseczkach umieszczamy: 7 g różnych olejów, 3 gramy OLIVEM i 20 g hydrolatu. Zawartość miseczek podgrzewamy, a następnie łączymy jednocześnie miksując. Pod koniec dodajemy 3 krople olejku lawendowego.



Własne świece zapachowe

Wykorzystaj naczynia szklane, jakie masz w domu. Stwórz własne kompozycje zapachowe, korzystając z olejków eterycznych, przypraw i suszonych kwiatów. Potrzebne będą także: воск lub parafina, sznurek, foremka, szpatułka, naczynie do podgrzewania.

Wosk sojowy jest nieco droższy, ale uważany jest za zdrowszy dla organizmu. Mniej się dymi podczas spalania i topi się dużo bardziej równomiernie, niż tradycyjna parafina. Możesz wykorzystać resztki niedopalonych świec. Jeśli chcesz, żeby świeczka zawierała dodatki, przygotuj np. muszelki, kawałki skórki cytrynowej, ziarna kawy, cynamon, itp.

Podgrzej wosk w kąpieli wodnej. Dodaj kilka kropel olejku zapachowego, może też być cynamon, albo waniliowy aromat do ciasta. Delikatnie wymieszaj. Na dnie naczynka przyklej knot ze sznurka. Wlej wosk, przytrzymując knot, żeby się nie przesunął. Kiedy wosk zacznie zastygać ozdób swoją świecę suszonymi kwiatami.

Naturalna pasta do zębów

Aby zrobić naturalną pastę do zębów w domu, wystarczą dwie łyżeczki oleju kokosowego, łyżeczka gliny bentonitowej, łyżeczka sody i kilka kropel olejku miętowego. Wszystkie suche składniki mieszamy, stopniowo dodajemy olej, aż osiągniemy pożądaną konsystencję. Taką ekologiczną pastę do zębów przechowujemy w szklanym słoiku z pokrywką.



Ekologiczne płyny do ust

W naszej jamie ustnej bytuje prawie 700 gatunków bakterii, które w większości przyczyniają się do powstawania płytki nazębnej, czyli osadu zasiedlonego przez bakterie. Skuteczne antidotum? Dwa sprawdzone i naturalne hity to napary z szalwii i rumianku, którymi płucze się jamę ustną kilka razy na dzień przez 3-4 minuty. Przepis na takie naturalne płyny do płukania ust jest bardzo prosty. Przygotujemy je, zalewając wrzątkiem łyżkę suszonych liści. Przykrywamy napar i odstawiamy na 15 minut. Odcedzamy i stosujemy, gdy przestygnie.

Ziołowa maść na katar

Składniki:

- olej kokosowy
- olej z winogron
- wosk pszczeli
- olejek miętowy
- olejek eukaliptusowy
- olejek tymiankowy

Mieszamy ze sobą łyżeczkę oleju kokosowego, łyżeczkę oleju z winogron i pół łyżeczki wosku pszczelego. Do tego dodajemy po 5 kropli olejku miętowego, eukaliptusowego i 3 krople olejku tymiankowego. Całość mieszamy.



Perfumy w roll- onie (10 ml)

Składniki:

- olejek rozmarynowy
- olejek miętowy
- olejek z rumianku rzymskiego
- frakcjonowany olej kokosowy

Zmieszaj 2 krople olejku rozmarynowego, 4 krople olejku miętowego i 2 krople olejku z rumianku rzymskiego. Dodaj do tego 10 ml frakcjonowanego oleju kokosowego. Można stosować dowolne olejki, maksymalnie cztery.

Olejki do masażu

masaż energetyzujący

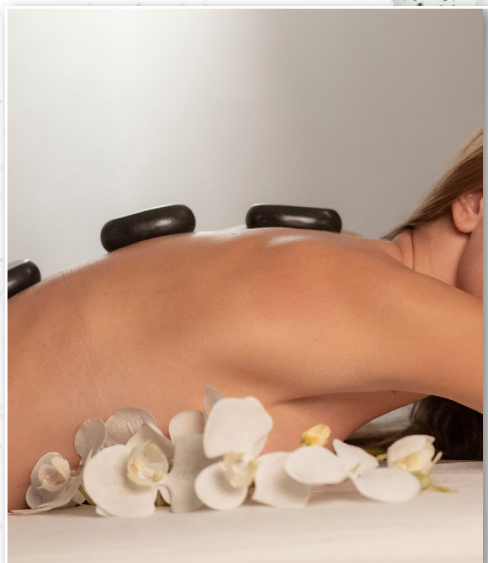
- 50 ml olejku jojoba
- 8 kropli olejku z mięty pieprzowej
- 8 kropli olejku pomarańczowego

masaż odmładzający

- 50 ml oleju migdałowego
- 10 kropli olejku różanego

masaż relaksacyjny

- 50 ml olejku z awokado
- 10 kropli olejku lawendowego
- 4 krople olejku bergamotowego





Katarzyna Wieczorek

Szklwienie naszych naczyń i kafelków z gliny zwieńczyło warsztaty ceramiczne. Po

wypaleniu w piecu tego, co udało się nam stworzyć, przystąpiliśmy do malowania. Najpierw trzeba było oczyścić powierzchnię naczyń wilgotną gąbką i pędzelkami. Kolorowe szkliwo wprowadzaliśmy delikatnie w każde zagłębienie zielonego odcisku. To było bardzo uspokajające zajęcie. Okazało się, że kolory można nakładać warstwami. Na początku nasza ceramika wydawała się blada, lecz pod wpływem bardzo wysokiej temperatury, ok. 1030 stopni Celsjusza, zmieniła się nie do poznania. Wyszły nam przepiękne miseczki, talerzyki i kafelki. To była prawdziwa magia. Bardzo się cieszę, że wzięłam udział w warsztatach, dziękuję za ten czas.



Mariola Michalska

Lepienie z gliny okazało się bardzo atrakcyjną formą spędzenia wolnego czasu.

Koncentrowaliśmy się na tworzeniu naczyń, np. salaterek czy miseczek lub filiżanek. Motywem przewodnim były zioła. To one odcisnięte w glinie tworzyły wzory, jakie w dalszym etapie były wypalone i szklwione. Glina, wbrew pozorom, nie jest takim łatwym materiałem do pracy, ale pod nadzorem instruktorki pani Karoliny udało się nam stworzyć prawdziwe cuda.





Jagoda Bereda

Mieszkamy na wsi, więc ziół mamy pod dostatkiem. Nie zdawałam sobie sprawy, jak wszechstronne

mogą mieć zastosowanie. Podczas warsztatów rękodzielniczych mieliśmy możliwość uwiecznić je na glinianych kafelkach. Każdy z nas wykonał kilka. Odciskaliśmy w nich rośliny, dokładnie każdy szczegół. Zostały także podpisane nazwą łacińską. Zapamiętałam już, że rubus to jeżyna. Kolejnym etapem było wypalenie i szkliwienie kafelków, by mogły zdobić tablicę edukacyjną. Warsztaty bardzo mi się podobały, to świetna forma edukacji.





Sól ziołowa

Ucieramy w blenderze lub w moździerzu wybrane zioła świeże lub suszone z solą. Przyprawę ze świeżych ziół należy przesuszyć, przechowywać w szczelnie zamkniętym pojemniku.

Dzika sól kuchenna – ziołowa

- Sól kłodowska
- bylica
- ziele macierzanki
- kocanka
- bluszczyk kurdybanek

Składniki wymieszać. Dzika sól używana jest jako przyprawa do mięsa, można też marynować w niej mięso.

Cukier kwiatowy/ziółowy na dwa sposoby

Sposób I: Ucieramy w blenderze lub moździerzu wybrane świeże kwiaty/ziola z cukrem. Powstały produkt suszymy, następnie przechowujemy w szczelnie zamkniętym opakowaniu.

Sposób II: wybrane kwiaty czy zioła mieszamy z cukrem w proporcjach: na jedną szklankę kwiatów półtorej szklanki cukru.

Całość dokładnie mieszamy lub przesypujemy kwiaty warstwami cukru, szczelnie zamykamy w słoiku, odstawiamy na kilka dni w ciemne chłodne miejsce (ale nie do lodówki).

Przez te kilka dni kwiaty powinny stracić kolor, zbrązowieć i uschnąć, a cukier powinien nabrać aromatu i zwilgotnieć. Cukier suszymy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia w piekarniku, w temp. 35 st. C° przez ok. 15 min. Studzimy przy uchylonym piekarniku, rozdrabniamy i zamykamy w szczelnym opakowaniu.





Herbatka oksydowana

Jakie składniki można wykorzystać?

- suszone kwiaty bzu czarnego
- suszone płatki róży pomarszczonej
- suszone liście morwy
- utleniane liście maliny
- suszone liście szalwii

W przypadku liści mięsistych dobrze jest je trochę przetrzymać, aby podwiędły. Gdy zbieramy kwiaty, należy je na kilka godzin rozsypać na czymś jasnym, typu prześcieradło czy papier, by owady opuściły surowiec.

Po tym czasie surowiec pakujemy bardzo ciasno do słoika, dociskamy zakrętkę i szczelnie zamykamy. Słoik odstawiamy w ciepłe miejsce. W lecie dobrym miejscem jest słoneczne okno lub podszybie samochodu zaparkowanego na słońcu. Wybierając takie rozwiązanie należy słoik owinać, aby światło słoneczne nie działało bezpośrednio na surowiec. W przypadku braku słońca słoik wstawiamy do piekarnika nagrzanego do ok. 50 oC na 4 – 5 godzin (aż zawartość słoika zmieni kolor). Po tym czasie zawartość suszymy w przewiewnym miejscu. Wysuszoną herbatkę zamykamy w szczelnym opakowaniu i odstawiamy na kilka miesięcy do tzw. cichej fermentacji. Takie dojrzewanie nadaje herbatkom aromatów.



Każda herbata ziołowa ma inne właściwości i działa inaczej na nasz organizm.

- na odchudzanie
- na trawienie
- odkwaszanie organizmu
- na zaparcia
- na trądzik i ładną cerę
- na oczyszczanie organizmu
- na jelita
- moczopędnie
- na kaszel i przeziębienie
- na menopauzę
- na dnę moczanową
- na obniżenie cholesterolu





Zakwas na żur leśny (porcja na litrowy słoik)

Do słoika wsypujemy ok. 3-4 łyżek mąki żytniej, kilka suszonych grzybów, 1-2 ząbki czosnku, łyżkę soli, garść igieł świerkowych, jałowcowych, sosnowych. Możemy dodać również kilka ziaren pieprzu, ziela angielskiego czy kilka liści laurowych. Wszystko to zalewamy przegotowaną i ostudzoną wodą. Zostawiamy ok. 2 cm wolnego miejsca od wieczka. Jeden dzień trzymamy w temperaturze pokojowej. Następnie wstawiamy do lodówki na minimum 2 tygodnie. Po tym czasie możemy już gotować żur leśny, w taki sam sposób, jak gotujemy normalny żur.



Leśne maggi

Na dno małego słoiczka wsypujemy łyżeczkę soli, wrzucamy ząbek czosnku, gałązki świerkową i jałowcową. Słoiczek wypełniamy suszonymi grzybami, zostawiając ok. 1 cm luzu od wieczka. Zawartość uzupełniamy przegotowaną, ostudzoną wodą, tak by pokryć grzyby.

Słoiczek odstawiamy do lodówki na minimum 4 tygodnie. Po tym, czasie całość blendujemy, przecedzamy i przelewamy do słoiczka. Przechowujemy w lodówce. Taki sos może być stosowany jako zamiennik sosu sojowego.



Kapusta kiszona z papryką i podagrycznikiem

Kapustę szatkujemy. Usuwamy z papryki gniazda nasienne. Podagrycznik siekamy drobno.

Sposób I: mieszamy kapustę z podagrycznikiem i solą, ugniatamy, aby pojawił się sok. Taką mieszanką napełniamy oczyszczone papryki, układamy je ciasno w słoju, luki między paprykami uzupełniamy kapustą. Do słoja między papryki można dodać też ulubione przyprawy: czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziarnisty, baldachy kopru czy dzikiej marchwi.



Sposób II: paprykę kroimy na drobniejsze kawałki i mieszamy z podagrycznikiem i kapustą. Dodajemy sól i ugniatamy w misce, aż pojawi się sok. Można dodać: czosnek, baldachy kopru czy dzikiej marchwi, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziarnisty, jałowiec, czy inne ulubione dodatki. Mieszką napełniamy słoje ugniatając tak, aby pojawiający się sok przykrył warzywa. Można zablokować wsad, aby nie wypływał. Zakręcamy słoje i odstawiamy do ukiszenia w temp. pokojowej na 3 – 4 dni. Następnie przenosimy w chłodne miejsce. Po ok. tygodniu kiszonka nadaje się już do spożycia.



Podstawowe zasady fermentowania:

- Solankę do kiszenia przygotowujemy w proporcji 20 – 25 g soli na 1 litr wody (czyli 1 czubata łyżka na 1 litr wody)
- Solanka do przypraw typu maggi leśna czy do przetworów etapowych, które później zalewamy inną zalewą, np. olejem to 40 – 50 g soli na 1 litr wody (2 czubate łyżki na 1 litr wody)
- Zalewa na ocet: dla octu ok. 6% – 4 czubate łyżki cukru rozpuszczamy w 1 litrze wody, przy 6 łyżkach uzyskujemy ocet o stężeniu ok. 10%. Na moc octu ma również wpływ zawartość naturalnych cukrów w surowcu.
- Do przetworów możemy używać surowej wody, jeśli mamy dostęp do własnej studni głębinowej. Wodę z wodociągu warto przegotować, żeby pozbyć się z niej uzdatniaczy.

Domowy ocet ...

Wypełniamy wsadem słój do ok. 2/3 wysokości. Wsadem może być dowolna kompozycja warzywno-owocowo-ziołowa jaką sobie wymyślimy. Mogą to być pozostałości po przygotowaniu sałatek, takie jak: obierki ogórków czy jabłek, gniazda nasienne z papryki bez zielonych ogonków.

Wsad zalewamy wystudzoną, przegotowaną wodą z cukrem, w proporcji 4 czubate łyżki cukru na 1 litr wody (z tej proporcji otrzymamy ocet ok. 6%, jeśli chcemy mieć mocniejszy dodajemy więcej cukru, ale nie za dużo, bo fermentacja może pójść nam w kierunku alkoholowej). Zostawiamy ok. 2 – 3 cm przestrzeni od brzegu słoja, tak by ocet miał gdzie pracować. Zakręcamy, ale niezbyt szczelnie, tak żeby powstałe gazy mogły uciekać, ale z kolei do słoika nie dostały się mrówki czy muszki owocówki.

Całość zostawiamy w temp. pokojowej na ok. 2 – 3 miesiące (lub dłużej). Gotowy ocet przestaje pracować, a wsad najczęściej opada na dno. Po tym czasie przelewamy ocet do butelki i odstawiamy do dojrzewania.

... i musztarda

Wsadu z octu nie wyrzucamy. Możemy przygotować z niego własną musztardę!

Blendujemy pulpę, jeśli mamy w niej jakieś patyczki czy twarde łodygi ziół, to przecieramy przez sito. Do pulpy dodajemy przelaną wrzątkiem gorczycę w objętości mniej więcej podobnej do objętości pulpy. Jeżeli będzie jej mniej, musztarda będzie słabsza.

Odstawiamy zblendowaną pulpę z gorczycą do lodówki na kilka dni, aby gorczyca spęczyła. Następnie ponownie blendujemy i odstawiamy, dla nabrania smaku.

Po kilku dniach dodajemy ulubione przyprawy (pieprz, sól, suszone zioła, itp.), możemy dosłodzić miodem. Znowu odstawiamy do nabrania smaku. Po każdym przyprawianiu przygotowana musztarda powinna stać kilka dni, aby przyprawy „przegryzły się”. Gotową musztardę przechowujemy oczywiście w lodówce.



Pierogi z podagrycznikiem

Farsz:

- gotowane ziemniaki
- podsmażone skwarki z boczku z cebulą (w wersji vege cebulkę podsmażamy na oleju kokosowym)
- garść podagrycznika

Ziemniaki przeciskamy przez praskę lub przepuszczamy przez maszynkę, skwarki możemy zblendować, podagrycznik drobno siekamy. Wszystkie składniki mieszamy, doprawiamy solą i pieprzem do smaku.

Ciasto:

- 1 kg mąki
- 7 łyżek oleju
- ok. 1 litra letniej wody
- szczypta soli

Z podanych składników zagniatamy ciasto, wałkujemy i wycinamy krążki. Napęlniamy farszem, wrzucamy na gorącą wodę i gotujemy ok. 4 min. od wypłynięcia.



Ciasteczka sosnowe

Składniki:

- 0,5 szklanki igieł sosnowych
- masło
- 0,5 szklanki cukru
- szczypta soli
- 2 szklanki mąki pszennej

Igły rozdrabniamy, najlepiej w blenderze lub maszynce do mielenia mięsa. Jeżeli pozostaną jakieś większe części, to je usuwamy. Z podanych składników wyrabiamy ciasto. Jeżeli jest zbyt luźne, to podsypujemy je mąką. Piekarnik rozgrzewamy do 180 st. C. Ciasto wałkujemy na grubość ok. 0,5 cm. Wycinamy ciasteczka foremką do pierniczków, układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy ok. 10 – 15 min., aż brzegi będą lekko zrumienione.





Patrycja Zgnilec

Od instruktorki prowadzącej zajęcia otrzymaliśmy bawełniane torby, ilustracje kwiatów, ziół, a także różnobarwne liście i farby do tkanin. Każda praca była inna, korzystałyśmy z różnych możliwości. Niektóre uczestniczki odbijały na torbach pokolorowane farbami rośliny, inne szkicowały swoje roślinne wzory ołówkami. Szybko okazało się, że zarówno pierwsza jak i druga metoda wcale nie jest taka prosta. Na mojej torbie znalazły się chabry, które bardzo lubię i które kojarzą mi się z beztroskim latem. Szkicowałam je najpierw ołówkiem, a potem malowałam farbami cieniem pędzelkiem. Pomysłów na ozdabianie toreb było mnóstwo, a warsztaty okazały się rewelacyjną formą relaksu. Motywy roślinne naprawdę mogą być oryginalną ozdobą. Po zajęciach zabraliśmy torby do domu, aby je zaprasować i uprać, by służyły nam jak dłużej. Super sprawdzają się podczas zakupów. Moja „chabrowa torba” jest niepowtarzalna. Bardzo ją lubię.



Seminarium „Moc słowiańskich ziół”

Wykład na temat słowiańskich obrzędów i znaczenia ziół w kulturze Słowian wygłosiła Natalia Jędruszczak, dyrektor Muzeum Ziemi Chełmskiej, badaczka kultury i tradycji słowiańskich. Prelegentka przedstawiła słowiańskie obrzędy, omawiając z uczestnikami ich obecne i dawne znaczenie. Kalendarz słowiański powiązany był ściśle z cyklem przyrody. Najważniejszymi ziołami w obrzędowości i tradycji Słowian były dziewanna, dziurawiec, bylica pospolita i piołun.



Piołun (czyli psia ruta, wermut)

- odstrasza nieczyste moce
- wspomaga trawienie, środek na pasożyty, wzmacnia żołądek
- palony do okadzania domów w czasie burzy chronił przed piorunami

Bylica pospolita (czyli czarnobil, belica, białuga)

- uważana za „matkę wszelkiego ziele”
- chroni przed czarownicami, urokami, chorobami
- wszyta w ubranie, noszona pod koszulą na gołym ciele chroniła przed bólami pleców i kości
- młodym kobietom miała zapewnić płodność i lekki poród
- podczas burzy wieszana w oknie chroniła domostwo przed uderzeniami pioruna
- uzdrawiano nią opętanie, febrę i ochraniano wodę w studni.
- zawieszano ją na drzwiach domów, obór i stajen
- dym z bylicy przegania diabła z domostwa
- ognie sobótkowe rozniecane były bylicą.

Dziurawiec (czyli ziele św. Jana, świętojańskie ziele)

- chronił kobiety w ciąży, małe dzieci - ziele kładziono w oknach, progach domu, wtykano w szpary
- okadzanie dziurawcem usuwało bezpłodność
- leczy depresję, bezsenność, poprawia nastrój
- lek „na wszystko” lub 99 dolegliwości
- noszony „przy sobie” odganiał złe moce.
- talizman zapewniający szczęście.

Dziewanna (czyli świeca królewska, knotnica, gromnica)

- ma właściwości przeciwzapalne i powlekające, stosowana w niezycie górnych dróg oddechowych, stanach zapalne żołądka i jelit, przyspiesza gojenie ran
- leczyła bydło z robaczycy
- jej zapach odstraszał szkodniki i ... siły nieczyste.
- aby wzbudzić miłość ukochanego panna nosiła dziewannę i lubczyk na sercu przez trzy niedziele, a potem robiła odwar i podawała do wypicia wybrankowi:
- palona podczas sobótki odganiała czarownice i czary
- poprawiała urodę, chroniła przed koszmarami
- nasiona rośliny mogą „czekać” na właściwe warunki do wykiełkowania nawet 100 lat !!!



**"Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich:
Europa inwestująca w obszary wiejskie".**