

KONKURSY. Wzorowy Ogrodnik

## Ogrodnicy z Dolnego Śląska

**Właściciele gospodarstwa rolno-ogrodniczego Jakub i Waldemar Derejczykowie z Michałowic w gminie Borów w powiecie strzelińskim zdobyli laur główny siódmej edycji krajowego konkursu Wzorowy Ogrodnik w kategorii Rośliny ozdobne pod osłonami.**

Gospodarstwo o powierzchni 16 728 m<sup>2</sup> zajmuje się uprawą 28 odmian *Anthurium Andreanum* na kwiat cięty, zostało zgłoszone do konkursu przez Dolnośląski Ośrodek Doradztwa Rolniczego we Wrocławiu. Gala finałowa odbyła się 7-8 września w Gołuchowie koło Kalisza, podczas międzynarodowych targów XV Dni Ogrodnika. Targi odbywały się na terenie Ośrodka Kultury Leśnej.

Swoją ofertę zaprezentowało tam 220 firm z kraju i zagranicy. Prezentowane były najnowsze technologie i środki produkcji dla ogrodnictwa. Celem konkursu było wytypowanie i promocja ogrodników – producentów, których osiągnięcia i poziom produkcji zasługują na wyróżnienie.

### Konkurs rozgrywany był w 6 kategoriach:

1. warzywnictwo pod osłonami,
2. rośliny ozdobne pod osłonami,
3. warzywnictwo gruntowe,
4. sadownictwo,
5. szkółkarstwo roślin ozdobnych,
6. kategoria specjalna: rośliny jagodowe.

*Agnieszka Warecka  
DODR we Wrocławiu*



Szklarnie anturium w zwycięskim gospodarstwie rolno-ogrodniczym



**Marchew to warzywo o leczniczych właściwościach. Nie od dziś wiadomo, że marchewka to samo zdrowie. Przy tym jest bardzo tania i dostępna przez cały rok.**

Okolo 90% marchewki to woda, 7% to składniki odżywcze, w tym węglowodany, białka, tłuszcze i celuloza. Pozostałe 3% stanowią składniki mineralne (potas, sód, wapń, fosfor, siarka, magnez, żelazo, mangan, miedź, cynk, kobalt), witaminy (A, B1, B2, B6, C, E, H, K, PP), kwas foliowy, inozytol, a także związki siarkowe, kumaryny, alkaloidy i pektyny.

### Na wzmocnienie

Beta-karoten występujący w marchwi jest silnym antyoksydantem, blokującym związki rakotwórcze. Korzystnie wpływa na nasz układ odpornościowy, na wygląd skóry oraz na wzrok. Marchew obniża poziom cholesterolu i zapobiega chorobom serca i nowotworom.

Nie tylko korzeń marchwi ma dobroczynne działanie, warto także wykorzystywać liście i nasiona. Marchew działa regulująco, mineralizuje,

# na talerzu



Fot. Archiwum DODR

wzmacnia, oczyszcza i regeneruje. Spożywamy ją w formie soku, suszu, pulpy i nasion.

Jest dobra na wzmocnienie. Powinniśmy pić po szklance soku z marchwi rano i wieczorem. Jeżeli nie lubimy smaku marchwi, nic nie stoi na przeszkodzie, żeby wzbogacić go jabłkami, brzoskwiniami czy bananami. Sok z mlekiem i z miodem to doskonały środek na przeziębienie. Czysty sok z marchwi jest dobrym środkiem wykrztuśnym, dlatego jest zalecany przy astmie, bronchicie i przy chrypkach. Nieocenione jest działanie marchwi przy usuwaniu schorzeń żołądkowych i jelitowych – wspomaga wytwarzanie kwasu mlekowego i octowego.

## W kremie

Obok niezwykłych właściwości leczniczych, marchew ma także szerokie zastosowanie w kosmetyce. Korzystnie wpływa na stan i koloryt skóry, zmniejsza przebarwienia. Jest składnikiem wielu kosmetyków do opalania i pielęgnujących opaleniznę. Wyciąg z marchwi jest składnikiem kremów, karoten wykorzystuje się do kosmetyków pielęgnujących twarz. Możemy przemywać szyję i dekolt (co drugi dzień) wacikiem nasączonym so-

kiem z marchwi. Dzięki temu skóra będzie jędrna i odświeżona, opóźniemy tworzenie się zmarszczek.

## ■ Mielone z marchewką

**Składniki:** 50 dag mielonego mięsa,  $\frac{3}{4}$  dużej marchewki, połowa pora, 3 cebule, 4 łyżki kaszy manny, łyżka bułki tartej, 2 jaja

Mielone mięso wyłożyć do głębokiej miski. Marchewkę poszatkować na cienkie nitki i dodać do mielonego, wymieszać. Por pokroić w niezbyt drobną kostkę, a cebulę w piórka, lekko podsmażyć na patelni i dodać do masy, przyprawić. Dodać jaja, kaszę, bułkę i wymieszać na jednolitą masę. Formować nieduże kotlety, obtaczać w bułce tartej i smażyć na oleju z obydwu stron na złoty kolor.

## ■ Ciasto marchewkowe

**Składniki:** szklanka oleju, 4 jaja, 2 szklanki drobno utartej marchewki, 2 szklanki mąki, szklanka cukru, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, 2 łyżeczki sody, szczypta soli, 2 łyżeczki cynamonu, można dodać rodzynki, orzechy

Jaja ubić z cukrem, dodać mąkę, olej, proszek, sodę, cynamon, a na końcu marchew. Składniki dobrze wymieszać tak, aby wtłoczyć dużo

powietrza do ciasta. Piec ok. 55 minut w temperaturze 200 °C.

## ■ Placki marchewkowe

**Składniki:** bardzo duża marchewka, 2 średnie ziemniaki, mała cebula, czubata łyżka mąki ziemniaczanej, jajko, sól i świeżo zmielony pieprz (najlepiej kolorowy), 1/4 łyżeczki cynamonu i 1/4 łyżeczki imbiru w proszku, około 1/3 szklanki oleju roślinnego do smażenia (najlepszy arachidowy), łyżka oliwy

Marchewkę obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach, włożyć do miski. Ziemniaki i cebulę obrać, zetrzeć na tarce i umieścić na sitku. Odcisnąć sok i włożyć do miski z marchewką. Wsypać mąkę ziemniaczaną, dodać roztrzepane jajko, sól, pieprz, cynamon i imbir. Na patelni (najlepiej z cienkim dnem) rozgrzać olej razem z oliwą. Delikatnie wymieszać składniki w misce i od razu zacząć smażyć placki. Nakładać po łyżce stołowej tartych warzyw i rozplaszczać je na patelni na płaski placek. Smażyć partiami po kilka placków jednocześnie przez około 2-3 minuty z każdej strony (podobnie jak placki ziemniaczane). Odkładać na papierowe ręczniki. Podawać z dodatkami. Można je odgrzewać np. w piekarniku. Dobre są też na zimno z wędzonym łososiem. Przykładowe dodatki to śmietana, jogurt, sos pieczarkowy, ser kozi, rzeżucha, jajka, pomidory koktajlowe, dip z awokado.

## ■ Kotleciki z ryżu i marchewki

**Składniki:** 10 dag ugotowanego ryżu, duża marchewka, 2 jaja, koperek lub natka pietruszki, sól, biały pieprz, łyżka bułki tartej, łyżka kaszy manny, łyżka mąki, bułka tarta do panierki, olej do smażenia

Ryż ugotować w lekko osolonej wodzie. Marchew obrać, zetrzeć na tarce i dodać do zimnego ryżu. Do ryżu i marchewki wbić jajka, doprawić solą i pieprzem, dodać mąkę, bułkę tartą, kaszę mannę i koperek – wymieszać. Jeżeli masa jest zbyt rzadka można dodać nieco bułki tartej albo kaszy. Z masy formować klopsiki



ki, obtaczać w bułce tartej i smażyć na oleju na złoty kolor.

### ■ Krem z marchewki z imbirem

**Składniki:** 2 łyżki masła, pół dużej cebuli posiekanej w kostkę, 25 dag marchewki obranej i pokrojonej w plastry, duża pietruszka pokrojona w plastry, łyżka drobno startego imbiru, pół łyżeczki startej skórki pomarańczy, 300 ml bulionu warzywnego, 50 ml śmietanki 18%, sól, pieprz

Rozpuścić masło w rondlu na małym ogniu. Dodać cebulę i gotować, mieszając przez 3 minuty, aż nieco zmięknie. Dodać marchewkę, pietruszkę, przykryć rondel i gotować 15 minut (od czasu do czasu mieszając) aż warzywa zmiękną. Dodać imbir, skórkę z pomarańczy i bulion. Zagotować, zmniejszyć ogień do minimum, dusić pod przykryciem przez 30-35 minut do miękkości. Zdjąć z ognia, zmiksować w blenderze, przelać do czystego rondla, dodać śmietankę, doprawić solą i pieprzem. Krem podawać na ciepło, posypany świeżo zmielonym czarnym pieprzem.

### ■ Rolada marchewkowa ze skarbami ziemi

**Ciasto:** 25 dag marchwi, 12,5 dag masła, po pół szklanki mąki pszennej i gryczanej, sól  
**Farsz:** 10 dag kaszy gryczanej, 10 dag czerwonej soczewicy, 10 dag quinoa lub kaszy jaglanej,

jajko, sól, pieprz, lubczyk, 3 łyżki maggi, po półku natki i szczypiorku, cebula, łyżka klarowanego masła

Zrobić farsz przygotować 3 garnki. Do każdego wlać ok. 500 ml wody i przyprawić solą, pieprzem, dodać odrobinę lubczyku i po łyżeczkę maggi. Kaszę gryczaną, czerwoną soczewicę i quinoa wypłukać dwukrotnie a potem włożyć do osobnych garnków. Gotować do miękkości – quinoa ok. 15 minut (aż wchłonie wodę), soczewicę ok. 15 minut, kaszę gryczaną ok. 20 minut. Po ugotowaniu odcedzić. Na dużej patelni roztopić klarowane masło, dodać posiekaną cebulę. Wrzucić ostudzoną kaszę, doprawić odrobiną soli, pieprzu i maggi. Dodać posiekaną pietruszkę i szczypiorek. Dokładnie, ale lekko wymieszać. Zostawić do przestudzenia. Dodać roztrzymane jajko, które skleje kaszę.

Zrobić ciasto: marchew obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać miękkie masło i oba rodzaje mąki. Doprawić solą i wyrobić ciasto. Na obficie posypanej mąką stolnicy rozwałkować ciasto na prostokąt o grubości do 1 cm. Nałożyć ostudzony farsz. Delikatnie zwinąć w roladę (można to zrobić na ściereczce lub folii aluminiowej). Roladę ułożyć w formie do keksa i piec w piekarniku nagrzanym do 180 °C przez ok. 40 minut. Na kwadrans przed końcem pieczenia posmarować górę

roztrzymanym białkiem. Podawać gorące np. z czerwonym barszczem.

### ■ Marchewka pieczona w soku z pomarańczy

**Składniki:** 2 średnie marchewki, sok z pomarańczy lub pół szklanki soku pomarańczowego, sól, pieprz, 3 łyżki oliwy, listki pietruszki do ozdobienia

Marchew umyć i obrać. Wycisnąć sok z jednej pomarańczy, wlać do miski, dodać szczyptę soli, pieprzu i 3 łyżki oliwy. Wymieszać. Z marchewek wyciąć plastry obraczką do warzyw, wymieszać z sokiem pomarańczowym i odstawić na kilka minut. W tym czasie nagrzać piekarnik 180 °C (z termoobiegiem). Marchew ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piec przez ok. 20-25 minut.

### ■ Surówka z marchwi i mandarynek

**Składniki:** 3 marchewki, 2 mandarynki, sok z połowy cytryny, cukier puder, 150 ml jogurtu naturalnego, 5 migdałów, 5 orzechów laskowych  
Marchew obrać, umyć, osuszyć, zetrzeć na drobnej tarce i skropić sokiem z cytryny. Mandarynki obrać, podzielić na części. Każdą część pokroić na trzy mniejsze. Pokrojone mandarynki ułożyć na startej marchewce, skropić sokiem z cytryny i oprószyć cukrem pudrem. Jogurt ubić trzepaczką i połączyć nim mandarynki. Migdały i orzechy laskowe (można sparzyć i obrać) drobno posiekać i posypać nimi surówkę.

### ■ Sałatka z marchewką, ananasm i szynką

**Składniki:** 2 marchewki, puszka ananasa w plastrach, 15 dag szynki, mały seler, jabłko

**Sos:** pół szklanki jogurtu naturalnego, 2 łyżki zmiksowanych ananasów, łyżka posiekanych kaparów, ząbek czosnku, pół łyżki posiekanego szczypiorku, łyżeczka cukru  
Marchew i seler umyć, obrać, zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Ananasy odsączyć, plastry przekroić na połówki, obrane jabłko w drobną kostkę, a szynkę w paski. Brzeży sa-

## Jak przechowywać i przyrządzać nowalijki?

- Pod żadnym pozorem nie wolno przechowywać warzyw, zwłaszcza nowalijek w folii. Najlepiej włożyć je do lodówki, owinięte w czystą, wilgotną ściereczkę.
- Znajdujące się w warzywach azotany i azotyny rozpuszczają się w wodzie. Dlatego, aby pozbyć się ich z warzyw, dokładnie je myjemy, a następnie moczymy w wodzie, najlepiej przez pół godziny. W ten sposób np. z sałaty wypłynie ok. 20% niepotrzebnej chemii. W marchewce najwięcej azotanów znajduje się w skórce, dlatego marchew myjemy przed i po obraniu.
- Marchew powinna być przechowywana z dala od jabłek, gruszek, ziemniaków, melonów i pomidorów. Wytwarzają one bowiem gaz etylenowy, który powoduje powstawanie w korzeniach marchwi izokumaryny – substancji odpowiedzialnej za jej gorzki smak.
- Ostatnia zasada, którą warto zapamiętać – przyrządzając surówki z warzyw, nie tylko nowalijek. Jemy je jak najszybciej po przygotowaniu. Od momentu rozdrobnienia rośliny (a więc uszkodzenia jej tkanek) zachodzi nieubłagany proces niszczenia witamin.

laterki obłożyć ananasem. W środku ułożyć pozostałe wymieszane składniki. Czosnek obrać, drobno posiekać lub przecisnąć przez prasę, a następnie dodać do sosu. Sos wymieszać i połać sałatkę.

### ■ Marchewki glazurowane

**Składniki:** 50 dag krótkiej karotki, 3 łyżki masła, łyżka miodu, sok z 1 pomarańczy, 2 łyżki cukru, łyżka soku z cytryny, sól

Zagotować wodę, osolić i dodać łyżkę masła. Wrzucić obrane i umyte marchewki, obgotować przez ok. 4 minuty. Osączyć i wyłożyć na talerz. W dużym rondlu rozpuścić 2 łyżki masła, dodać cukier, miód i sok pomarańczowy. Do syropu włożyć marchewkę (najlepiej, aby była jedna warstwa) i gotować przez 12 minut. Delikatnie wyjąć łyżką cedzakową.

### ■ Orkiszowe ciasto marchewkowo-jabłkowe

**Składniki:** 2 szklanki pełnoziarnistej mąki orkiszowej, szklanka drobno utartej marchewki, szklanka drobno startego jabłka, 4 jaja, 4 łyżki stevii w proszku, 3/4 szklanki oleju, 2 łyżeczki cynamonu, łyżeczka proszku do pieczenia, łyżeczka sody oczyszczonej, szczypta soli

W misce utrzeć jaja ze szczyptą soli na puszystą masę, dodać marchew, jabłka i delikatnie wymieszać. W drugiej misce wymieszać mąkę, cynamon, stevię i sodę z proszkiem do pieczenia. Składniki stopniowo wsypywać do mokrej masy i delikatnie mieszać. Ciasto przełożyć do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w temperaturze 180 °C przez ok. 40 minut.

### ■ Marchew z miodem

**Składniki:** 1 kg marchwi, 10 dag miodu, 3 łyżki sliwkowych powideł, szczypta pieprzu

Oczyszczoną marchew pokroić w krążki i obgotować w małej ilości wody. Gdy zmięknie dodać nieco gorącej wody, miód, powidła i pieprz. Wstawić do piekarnika i zapiekać około 15 minut. Podawać gorącą.

Ewa Wróbel DODR we Wrocławiu

SYLWETKI DOLNOŚLĄSKICH LIDERÓW. Bogusława Bialic

## Akademia filantropii, Drewniane inspiracje i Teraz My

**Bogusława Bialic – sołtys wsi Bukowice, a także pomysłodawca i realizatorka wielu projektów, na przykład – Działaj Lokalnie. Mieszka w Bukowicach w powiecie milickim, pracuje we własnym gospodarstwie rolnym.**

Bogusława Bialic od 2007 roku piastuje stanowisko sołtysa wsi Bukowice. Jej domeną jest nie tylko sołtysowanie, ale także działania integrujące i aktywizujące społeczność Bukowic i sąsiednich miejscowości. Już w pierwszym roku urzędowania zorganizowała Święto Pieczonego Ziemniaka, które z czasem na stałe wpisało się w kalendarz imprez gminnych.

Co roku, w centralnym miejscu wsi jej mieszkańcy wspólnie ubierają choinkę. Podczas tej uroczystości dzieciom i mieszkańcom Bukowic wręczone są mikołajkowe upominki. Od sześciu lat pani Bogusława prowadzi zajęcia kulinarne i rękodzielnicze, udokumentowane w wydawnictwach z przepisami na tradycyjne dania z regionu Milicza.

Pani Bogusława pisze wnioski i pozyskuje pieniądze na zajęcia edukacyjne dla mieszkańców, jak choćby projekt Teraz my! Integracja poprzez aktywność szansą na rozwój wiejskich społeczności Doliny Baryczy, w ramach którego powstał pomysł stworzenia wsi tematycznej. Wspólnie z mieszkańcami opracowała projekt i Bukowice stały się Wioską Drewna. Z pozyskanych środków finansowych z Działaj Lokalnie zorganizowała zajęcia pod hasłem Drewniane inspiracje oraz Na drzewie malowane.

Bogusława Bialic przeprowadziła imponująco wiele projektów in-



for. Agnieszka Siegel

tegrujących i aktywizujących wieś do działań, m.in. Dolina Baryczy Poznana, Historia, Tradycja, Przyroda – Turystą Być, Twórcza Smakowita Dolina, Akademia filantropii rękodzieła – przez naukę do wiedzy. Podczas zajęć projektowych społeczność mieszkająca na obszarach wiejskich zintegrowała się i zdobyła nowe umiejętności.

Oprócz projektów, pani sołtys dba o estetykę swojej miejscowości. Za fundusze uzyskane podczas zabawy Pomagamy strażakom z Bukowic, mieszkańcy odnowili remizę strażacką, zamontowali oświetlenie w pomieszczeniu i na zewnątrz, obok placu zabaw, ułożyli kostkę brukową i wykonali ławki na Majówki przy krzyżu. Bukowiczanie dbają również o porządek na cmentarzu, przystanku autobusowym, opiekują się też przydrożnymi krzyżami.

Bogusława Bialic dba nie tylko o własną miejscowość, to także nieustrudzony wolontariusz Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, akcji Cała Polska Czyta Dzieciom, Majówki w Krośnicach czy zajęć sportowych z dziećmi.

Ewa Wróbel DODR we Wrocławiu