

QTYWATOR

strony ok_kulturze

■ VIII SpecOlimpiada w Brwinowie

Tegoroczne zmagania sportowe odbyły się 3 grudnia w Międzynarodowy Dzień Osób z Niepełnosprawnościami, który ustanowiony został przez Zgromadzenie Ogólne ONZ w 1992 roku.



Do rywalizacji przystąpiło 45 zawodników z sześciu placówek z powiatu pruszkowskiego i grodzkiego, nad którymi pieczę sprawowało 13 terapeutów i trenerzy z Ośrodka Kultury w Brwinowie. Nie zabrakło też kibiców, którzy z racji panujących przepisów sanitarnych z dystansem i w reżimie wspierali sportowców. Wśród dyscyplin sportowych prym wiodły konkurencje lekkoatletyczne: skok w dal, sprint i rzut piłką lekarską, golf, rywalizacja w grze zręcznościowej rzutów do celu i nowa dyscyplina – pomiar prędkości strzału do bramki. Konkurencje prowadzili trenerzy: Marzena Wysocka, Paweł Bartosiewicz, Michał Hoffman, Norbert Kacprzak, Zbigniew Tyc – koordynator.

Impreza integracyjno-sportowa zorganizowana była zgodnie ze sztuką oraz zasadami i regułami, które przyświecają Olimpiadom Specjalnym na całym świecie: uczestnicy złożyli uroczystą przysięgę i wszyscy na koniec zostali udekorowani szarfami (proporczykami).

Atmosfera była wspaniała, pełna zabawy i radości, zwłaszcza u uczestników, którzy byli szczególnie szczęśliwi z powodu osiągniętych wyników. Trenerzy z wielkim zaangażowaniem prowadzili poszczególne konkurencje i z ogromną cierpliwością wyjaśniali ich technikę nie tylko zawodnikom, ale i opiekunom grup, którzy „wciągnięci” zostali do zabawy i rywalizacji, ku wielkiej uciechu swoich podopiecznych.

Integracja między sportowcami z poszczególnych placówek oraz trenerami była ważnym elementem tegorocznej SpecOlimpiady. W przyszłym roku liczymy na jeszcze większy rozmach, że będzie „zdrowiej” i frekwencja dzięki temu będzie jeszcze większa.



■ Finał projektu GALERIA WIEJSKA NAD ŁĄKAMI

Aby poczuć, jak naprawdę przebiegło nasze ostatnie projektowe spotkanie, koniecznie odwiedźcie stronę internetową ok.brwinow.pl – tam znajdziecie sporo zdjęć z tego wyjątkowo miłego popołudnia. Tradycją już jest, że jeśli wernisaż w Domaniewie, to na pewno pada :)

Tym razem spadł śnieg, prawie pierwszy i niewielki, ale na wejściu już wprowadzał gości w magiczny klimat... Ale prawdziwa magia działała się wśród potyskujących szkielek i szklawien mozaik AGATY SKIBY, która była bohaterką tego wydarzenia. Chętnych do wysłuchania historii mozaiki, tej dawnej i współczesnej, nie zabrakło, a wokół stołu warsztatowego wciąż krążyły osoby liczące, że może jednak uda im się wcisnąć choć na przycięcie jednego szkieleka ;) Oczekując na swoją kolej, podziwiano wystawione prace oraz zajądano się kolorowymi przysmakami przygotowanymi przez artystkę oraz wspierającą ją OKejową specekipę cateringową.

Chcąc się pokusić o podsumowanie projektu jednym zdaniem, można powiedzieć, że Domaniew miał prawdziwe szczęście, że ktoś miał marzenie, ktoś pomógł je zrealizować, a to marzenie dało innym sporo wiedzy, nowych doświadczeń i mnóstwo przyjemności. Oraz właściwego nawodnienia domaniewskich łąk ;)

Projekt GALERIA WIEJSKA NAD ŁĄKAMI współorganizowany był przez Samorząd Województwa Mazowieckiego.



■ Mozaiki ciąg dalszy

...nastąpił, ale też z pewnością wróci, ponieważ warsztaty świąteczne z mozaiką również cieszyły się ogromnym powodzeniem, a osoby z list rezerwowych z niecierpliwością dopytywały o przypadkowo zwolnione miejsca. Szczegóły i zdjęcia znajdziecie na naszej stronie.

Warsztaty odbywały się w ramach Uniwersytetu Każdego Wieku w cyklu trzech spotkań, a prowadziła je oczywiście Agata Skiba. [mh/aż]



Od Kuchni...

MICHAŁ HABER

Jedno z dwunastu

Wigilijny słodki przysmak kresowy

Ta zapomniana lub nieznana na zachód od Wisły potrawa niegdyś często gościła na wigilijnych stołach. Jej składniki niby proste, ale zawierają w sobie moc ludowych wierzeń i zabobonów. Ziarna pszenicy już w starożytności symbolizowały życie, a ich połączeniu z makiem przypisywano znaczenie magiczne podczas przesilenia zimowego 22 grudnia. Dla Słowian wspólne posilanie się potrawą złożoną z kaszy jęczmiennej (pęczaku), maku i miodu oznaczało zgodę.

Mak już w starożytności miał specjalne, symboliczne znaczenie. Roślinę tę wiązano z Morfeuszem – mitologicznym bogiem marzeń sennych. Kwiaty maku, wplecione w kłosa zboża, towarzyszyły Demeter – greckiej bogini ziemi, plonów i urodzaju. Mak miał też porastać brzegi Lete – rzeki zapomnienia będącej granicą między krainami życia i śmierci.

Słowianie używali maku jako składnika potraw spożywanych podczas stypy. Wierzono, że ułatwia to zmarłemu przejście ze świata żywych do świata umarłych. Jednocześnie uważano mak za środek chroniący przyszłe plony przed potencjalnym kataklizmem, szczególnie zarazą. Wysiewano go więc na obwodzie pól. Znany też był jako symbol płodności i dobrobytu, stąd praktykowane między innymi na Żmudzi i Litwie obrzucanie panny młodej makiem i zbożem.

Mówi się, że kraj mlekiem i miodem płynący. Miód jest symbolem mądrości, obfitości, dobra, wtajemniczenia. Procesu odrodzenia i pracy duchowej nad sobą.

W skrócie – zboże uznawano za ziarno boskie, miód był wyrazem słodyczy i dobrobytu, zaś mak – symbolem spokoju i spoczynku.

Część kutii podrzucano w górę, ku niebu, aby zapewnić ziemi urodzaj. W domu trzymano ją w garnku na „pokuciu”, czyli w kącie izby, najczęściej na stole pod obrazami świętych. Stała tam przez całe święta, aby móc służyć za pokarm duchom zmarłych przodków. Tradycja chrześcijańska zaadaptowała ten przysmak, pojawiła się bowiem legenda o tym, że Matka Boska w dniu urodzenia Jezusa jadła kutię.

Jada się ją głównie na kresach, ale znana jest także na Ukrainie, Białorusi i w Rosji. Dlaczego nie może być rozpowszechniona w Brwinowie?

Dokładnie nie wiadomo, skąd pochodzi nazwa tej potrawy. Może od greckiego słowa *kókkos* oznaczającego pestkę, ziarno albo od kucia, czyli objadania jęczmienia tak, aby otrzymać pęczak. Niektórzy autorzy podają, że garnek z kutią stawiano w czasie świąt na „pokuciu”, czyli na ławie w kącie, pod obrazami świętych.

Kutia kresowa (przepis mojej Babci z Narola)

- 200 g ziaren pszenicy (ok. 1 szklanki)
- 140 g maku (też ok. 1 szklanki, bo mak lżejszy)
- ok. 4 łyżki półpłynnego miodu lub tyle, by osiągnąć pożądaną słodkość (lub trochę podgrzewamy wcześniej miód, jeśli nie macie w domu półpłynnego)
- łyżka olejku migdałowego (nie musi być, jeśli nie lubicie sztucznych aromatów)
- 50 g rodzynek
- 50 g migdałów

- 50 g orzechów (laskowych i włoskich, kilka przyda się do ozdoby, zwłaszcza połówki włoskich fajnie wyglądają w miseczkach na wierzchu). Bakalii możecie dać, ile chcecie, ale pamiętajcie, że głównymi składnikami są pszenica i mak.
- 125 ml słodkiej śmietanki (ewentualnie)

Pszenicę przebieramy, oddzielając połamane ziarna. Wersja szybsza to taka, że dobrze płuczemy ziarna i potem zalewamy zimną wodą i gotujemy na wolnym ogniu do miękkości, często mieszając, może nawet 3 godziny, odcedzamy, studzimy. Dobrze jest tę czynność zrobić dzień przed Wigilią.

Mak też lepiej przygotować dzień wcześniej. Płuczemy, przelewamy wrzątkiem, osączamy na sicie przez noc. W Wigilię mak mielimy (czy MIELEMY, nie mogę się zdecydować, więc formę sobie wybierzcie :) w maszynce z drobnym sitkiem lub ucieramy na drobnym sitku ręcznie lub w makutrze, ale to dłużej schodzi. Mieszamy z ugotowaną pszenicą i miodem. Skrapiamy olejkiem migdałowym, mieszamy z rodzynekami, sparzonymi wcześniej i obranymi ze skórek migdałami (trochę je rozdrobnijcie) i orzechami (też rozdrobnijcie). Jeśli wybraliście wersję ze śmietanką, dodajcie, ale u nas w domu jej nie dodawaliśmy. Rozkładamy do miseczek, dekorujemy połówkami orzechów, wstawiamy na 3-4 godziny do lodówki.

Smacznego! Możecie podzielić się wrażeniami smakowymi na naszym profilu w mediach społecznościowych lub napisać do nas maila :)

A tymczasem...

życzymy Wam

*szczęścia tak wiele jak ziaren pszenicy w siasieku
i wzajemnej bliskości i porozumienia
tak doskonałego jak nasiona w korcu maku*

