

QTYWATOR

strony ok_kulturze

 JÓZEF KOLINEK



W sobotę 15 maja pożegnaliśmy Wielkiego Artystę, menadżera i naszego OKejowego przyjaciela, Pana Józefa Kolinka. Był z nami i dla nas podczas Otwartych Ogrodów i koncertów kameralnych. Prowadził wykłady okraszone piękną muzyką m.in. Elsnera, Mozarta, Paderewskiego... Dla brwinowskiej widowni zapraszał Konstantego Andrzeja Kulkę, Piotra Palecznego i wielu innych wybitnych artystów. Miał w nas wiernych słuchaczy i sympatyków jego poczucia humoru, swady i polotu. Kilka razy, wraz z Kwartetem Prima Vista, zaszczycił Chór Wydartych Domom Kur, akompaniując podczas koncertów kołędowych.

Swoją ostatni koncert, na jubileusz 25-lecia Kwartetu zagrał 20 marca właśnie w Brwinowie. Mieliśmy jeszcze wiele wspólnych planów, ustalone daty koncertów na ten rok...

Kochany Panie Józefie!

Wymyślony przez Pana projekt „Pechowy Beethoven” na dwieście pięćdziesiątą pierwszą („okrągłą”) rocznicę urodzin wielkiego pechowca zostanie zrealizowany. Obiecujemy, że dokończymy to, co Pan zaczął.

I zawsze będzie Pan z nami. Zawsze.

foto_Piotr Drożdżik @Międzynarodowy Konkurs Muzyki Polskiej im. S. Moniuszki



Zimna Zośka, ogrodnicy i zdrowie zamknięte w czasie (i w słoikach lub butelkach)

Choć pogoda w majówkę nas nie rozpieszczała, nie da się ukryć, że wiosna w pełni zakwitła do naszych ogrodów. Mam nadzieję, że pamiętaliście o swoich ogrodach i o świętej czwórce – Zofii, Pankracym, Serwacym i Bonifacym? To właśnie oni obwiniani są o majowe przymrozki w połowie miesiąca. Wszyscy chcielibyśmy przecież, by ogrody już w czerwcu cieszyły nie tylko ich właścicieli, lecz także stałych bywalców Festiwalu Otwarte Ogrody, który... już w czerwcu!

• • •

Ale wróćmy na chwilę do OKejowych spraw. Ostatni miesiąc obfitował w prace jurorskie. Mieliśmy trzy wirtualne konkursy: instrumentalny, plastyczny i recytatorski. Na Regionalny Konkurs Instrumentalny im. Marii Szymanowskiej nadeszło 18 zgłoszeń. Nagrania oceniano w następujących klasach: fortepian,

skrzypce, gitara i wiolonczela, a uczestnicy podzieleni byli na trzy grupy w zależności od stopnia zaawansowania. Laureatami zostali: I grupa (3–4 lata grania) – Antoni Szczerba, II grupa (5 lat grania) – Hubert Smulski, III grupa (powyżej 5 lat grania) – Jan Parczewski. Prace plastyczne w konkursie „Złap marzenie” oceniano natomiast w trzech kategoriach wiekowych. Zwycięzcami zostali: grupa dzieci w wieku przedszkolnym (z wyłączeniem zerówki) – Natalia Dębkowska, uczniowie klas 0–III – Maksymilian Rączkowski, uczniowie klas IV–VIII – Jagoda Buczak. Choć Konkurs Recytatorski „Warszawska Syrenka” gości w OKeju od lat, w tym roku z uwagi na zawirowania pandemiczne (i inne bliżej nam nieznane) przeprowadzony został nie tylko dla uczniów szkół podstawowych gminy Brwinów, ale także dla uczniów z Pruszkowa. I z wielką radością podajemy informację, że dwoje laureatów etapu gminnego zwyciężyło w etapie powiatowym i zakwalifikowało się do finału wojewódzkiego w Warszawie, a są to: Maksymilian Kowalski, klasy I–III (Szkoła Podstawowa nr 5 w Pruszkowie) i Charlotte Messy, klasy IV–VI (Szkoła Podstawowa w Żółwinie). Wielkie brawa!

• • •

Powoli szykujemy się do Festiwalu Otwarte Ogrody (19–20 czerwca). Przed nami spotkania z właścicielami gościnnych ogrodów i instytucjami zaproszonymi do ich współorganizowania, a także, co najprzyjemniejsze, ustalanie programu artystycznego tego corocznego wydarzenia. Skoro mowa o ogrodach, to czas rozwiać niepokoje i wyjaśnić kwestię ŚWIĘTYCH siejących w nich majowy popłoch.

Otóż zimna Zośka i zimni ogrodnicy to zjawisko klimatyczne występujące w Europie Środkowej i Wschodniej. Kilkudniowe ochłodzenie w postaci późniejszych wiosennych przymrozków znane i obserwowane jest już od bardzo wielu lat. Ponadto opiera się na obserwacjach przyrody nie tylko przez naszych przodków, ale również naukowców (100 lat badań meteorologicznych prowadzonych przez Obserwatorium Astronomiczne Uniwersytetu Jagiellońskiego potwierdza prawdopodobieństwo załamania pogody między 10 a 17 maja, a właśnie od 12 do 15 maja Kościół katolicki wspomina świętych Pankracego, Serwacego, Bonifacego i świętą Zofię). Dzieje się to za sprawą zmiany cyrkulacji atmosferycznej, kiedy to wyż baryczny zostaje zastępowany przez niż niosący polarne powietrze. Naukowcy zaobserwowali, że po dniu zimnej Zośki często następuje poprawa pogody, a temperatura zaczyna wzrastać.

Tak naprawdę owi zimni ogrodnicy i ich „znajoma” poza swoją świętością nie mają ze sobą nic wspólnego. Tym bardziej, że święci właściwie nie mają również nic wspólnego z ochłodzeniem czy przymrozkami – zostały im tylko przypisane (ktoś przecież musi być winny). Według ludowych wierzeń trzej ogrodnicy przynoszą chłód i deszcz, niszcząc kwiaty, jednak to właśnie do nich kierowano modlitwy o obfite zbiory. Kiedy zaś na Zofię będzie zimno i deszczowo – to do jesieni nie powinno być już żadnych przymrozków.

Ludowych wierzeń i przysłów na ten temat jest dużo. Pankracy jest opiekunem młodych kwiatów i roślin, pilnuje, by dotrzymać przysięgi i chroni przed bólem głowy. Serwacy leczy gorączkę i reumatyzm, jest patronem urodzaju i orędownikiem w czasie przymrozków. Bonifacy wyciąga z alkoholizmu, jest patronem kawalerów oraz ludzi nawróconych, a jego ciało spoczywa w kościele obserwantów w Warszawie, na Czerniakowie. Zośka – patronka matek i wdów, wzywana jest w niedoli, a także w przypadku szkód wyrządzonych przez późne przymrozki.

Meteorologia ludowa przepowiada pogodę za pomocą zdań czy przysłów. Wśród najpopularniejszych są:

- *Pankracy, Serwacy i Bonifacy chłodem się znaczą i zwykle płaczą*
- *Za świętą Zofiją pola w kłosy wybiją*
- *Święta Zofija kłosy rozwija*
- *Pankracy, Serwacy, Bonifacy: żli na ogród chłopacy*
- *Pankracy, Serwacy i Bonifacy dla drzew wiele niedobraczy*
- *Jak się rozsierzdzi Serwacy, to wszystko zmrozi i przeinaczy*
- *Przed Pankracym nie ma lata, po Bonifacym mróz ulata*

Najtrudniejsze do rozszyfrowania jest to: *Mamert i Pankracy, mrozem ksiat poznaczy. Nie będzie łowcu i gwałt plewów w krocu* (czyli św. Mamert i Pankracy grożą gospodarzom, że zmrożą „kwiaty”, a spiżarnie pozostaną puste i w korbach zamiast ziaren będą plewy (łuski ziaren, odpady).

Sposobów na ochronę roślin w tych dniach jest równie dużo, jak wierzeń czy przysłów i warto to robić, gdyż nawet lekko uszkodzone przez mróz rośliny trudno się regenerują. Potem słabiej rosną i kwitną, no i owocują z opóźnieniem. Można rozpalać w sadach ogniska, żeby ogrzać kwiaty, albo solidnie zasilić rośliny nawozem z potasem, oczyścić grządkę z chwastów i mocno podlać. Wilgotna ziemia lepiej magazynuje ciepło, a jeśli temperatura gwałtownie spadnie – wolniej je oddaje.

• • •

Skoro już o ogród zadbałicie, pora na zadbanie o „ślachetne” zdrowie, którego temat od ponad roku bardzo często poruszany jest w mediach, ale i my sami szukamy sposobów, by ustrzec się wirusa i zadbać o profilaktykę, zwłaszcza tę „babciną”, naturalną. W tym numerze podaję Wam przepisy na dwie rewelacyjne i bardzo zdrowe naturalne miksturki – syrop z mniszka lekarskiego i syrop z pędów sosny. Może znacie lub słyszeliście o nich. Warto przypomnieć przepis na nie i opisać ich właściwości. Właśnie w maju należy robić „żniwa” i przygotowywać lekarstwa na cały rok (i dłużej).

Syrop z mniszka lekarskiego, łac. *Taraxacum officinale* (nazwa prawdopodobnie pochodzi od tysej główki kwiatostanu nasiennego, która pozostaje po nasionach zdmuchniętych wiatrem), potocznie zwanego mleczem (zapewne od białej wydzieliny w łodydze, choć na naprawdę to dwie różne rośliny o podobnych właściwościach, ale o tym dużo by pisać), lwim lub wilczym zębem, dmuchawcem, pępawą. Zalecany jest jako środek podnoszący odporność i łagodzący przebieg choroby przy różnego rodzaju przeziębieniach i infekcjach. Ma również pozytywny wpływ na pracę układu pokarmowego: wspomaga trawienie, wzmacnia wydzielanie żółci i pobudza apetyt.



Można go stosować jako dodatek do sałatek na surowo. Gotowany i smażony też zachowuje swoje właściwości, a napar czy sok są chyba jego najbardziej rozpowszechnioną formą stosowania. Do użytku zewnętrznego można stosować w postaci okładów, kompresów oraz jako dodatku do kąpieli.

Wyciąg i sok działają żółciopędnie i żółciotwórczo, zwiększają wydzielanie kwasu solnego w żołądku. Mniszek jest także antyoksydantem, działa przeciwbakteryjne i przeciwzapalne, obniża „zły cholesterol”, zwiększając jednocześnie „dobry”. Susz i syrop można kupić w aptece, ale czy nie przyjemniej jest zrobić samemu?

Sposobów na syrop jest kilka. Podaję ten najprostszy, bez gotowania i z zagęstnieniem.

Syrop z kwiatów mniszka lekarskiego

Zbiór dokonujemy z dala od cywilizacji i najlepiej w pełnym słońcu, przed południem, gdy kwiaty są już całe rozwarte. Kwiaty zbieramy do luźnej, materiałowej lub papierowej torby, albo do wiklinowego kosza. Rozkładamy na gazetę lub ściereczkę (na krótko), aby wyszły z nich owady. Potrzebny będzie nam duży słoć, cukier lub ksylitol (jeśli syrop ma służyć cukrzykom) i ewentualnie trochę wody i soku z cytryny. Proporcje tak naprawdę zależą od smaku, jaki chcemy uzyskać, ale najczęściej podawane to: litr wody na ilość kwiatów mieszczącą się w litrowym słoiku, kilogram cukru i sok z dwóch cytryn. Kwiaty układamy w słoju naprzemiennie, zasypując niewielką ilością cukru i na koniec można zalać niewielką ilością przegotowanej wody z sokiem z cytryny. Słoć odstawiamy w ciepłe, ciemne miejsce na minimum tydzień.

Innym sposobem jest zagotowanie kwiatów z wodą i odstawienie na jeden dzień, a następnie przecedzenie i zagotowanie odwaru z cukrem i sokiem z cytryny, aż zgęstnieje.

Picie syropu z kwiatów mniszka lekarskiego zaleca się szczególnie przy infekcjach górnych dróg oddechowych i kaszlu. To naturalne lekarstwo wykazuje działanie przeciwzapalne i dostarcza organizmowi wielu witamin wspomagających walkę z drobnoustrojami. Polecany jest również w infekcjach dróg moczowych.

Drugim lekarstwem jest **syrop z pędów sosny**. Ten specyfik to naturalny i bardzo skuteczny środek wspierający odporność oraz leczący przeziębienia, niezżyty dróg oddechowych oraz stany zapalne gardła. Syrop z młodych pędów sosny, łac. *Pinus sylvestris* przyda się w każdej domowej apteczce, więc warto poświęcić chwilę na jego przygotowanie – zwłaszcza że jest to bardzo proste!



foto_Michał Haber

W syropie znajdziemy m.in.: gorycze (pobudzające apetyt, działające uspokajająco i wzmacniająco), flawonoidy (działające przeciwutleniająco, przeciwzapalnie, moczopędnie i rozkurczowo), olejek sosnowy (udrażnia drogi oddechowe), węglowodany (dodają energii), witaminę C (wzmacnia odporność i neutralizuje wolne rodniki) oraz sole mineralne (regulują gospodarkę wodną organizmu i mają pozytywny wpływ na układ kostny). Stosując go profilaktycznie przez cały rok, możemy wspomagać swoją odporność. Dodatkowo warto stosować go, gdy czujemy się źle z powodu przeziębienia (katar, ból gardła, kaszel) lub osłabienia.

Syrop z pędów sosny

Syrop można wykonać na dwa sposoby – pasteryzując go (dzięki czemu będzie on zdatny do spożycia nawet przez dwa lata) lub nie (wówczas możemy go używać do kilku miesięcy).

Młode pędy zbieramy wiosną, gdy nie wypuszczą jeszcze igieł (głównie od kwietnia do czerwca). Najlepiej, aby pochodziły one z terenów czystych ekologicznie – lasów i zagajników. Ostрым narzędziem odcinamy około 8-, 10-centymetrowe pędy. Najlepsze pędy to te jasnozielone (w brązowych szypułkach), maksymalnie do 12 cm długości. Powinny być lepkie (pełne soku). Dobrze jest nie zrywać wszystkich pędów z drzewka, aby miało szansę podrosnąć. Oberwanie wszystkich może znacznie je osłabić. Dokładnie myjemy pod bieżącą wodą, a następnie kroimy na kawałki o długości ok. 1 cm (można potłuc w móżdżerze).

Syrop pasteryzowany

Pocięte pędy wkładamy do garnka i zalewamy wodą, po czym gotujemy przez godzinę na wolnym ogniu. Odcedzamy i do uzyskanego wywaru dodajemy cukier w proporcji 1 kg na 1 litr wywaru.

Gotujemy ok. 2–3 godziny, często mieszając, aż zgęstnieje i zmieni kolor na brązowy. Syrop przelewamy do wyparzonych butelek lub słoików, mocno zakręcamy i pasteryzujemy przez 15 minut. Słoiki stawiamy do góry nogami (nakrętką do dołu), butelki tylko wyjmujemy z kąpieli. Po ostygnięciu syrop jest gotowy.

Syrop niepasteryzowany

Pocięte pędy układamy w słoiku: na przemian warstwy pędów (ok. 2–3 cm warstwy pędów, dobrze ugniecionych) i cukru (ok. 4 łyżeczki). Po wypełnieniu słoika pędami i cukrem, dolewamy wody. Słoik zakręcamy i odstawiamy w dobrze nasłonecznione miejsce na około tydzień (przy słonecznej i ciepłej pogodzie) lub na dłużej (jeśli jest chłodno i deszczowo). Powstały syrop przelewamy do małego, dobrze wyparzonego słoiczka (najlepiej przez sitko o niewielkich oczkach). Gotowy syrop należy przechowywać w chłodnym i ciemnym miejscu. Jeżeli używamy syropu profilaktycznie, wystarczy picie jednej łyżeczki dziennie jako dodatek do porannej szklanki wody lub herbaty. W przypadku chorób stosujemy 3–4 razy dziennie po jednej łyżeczce.