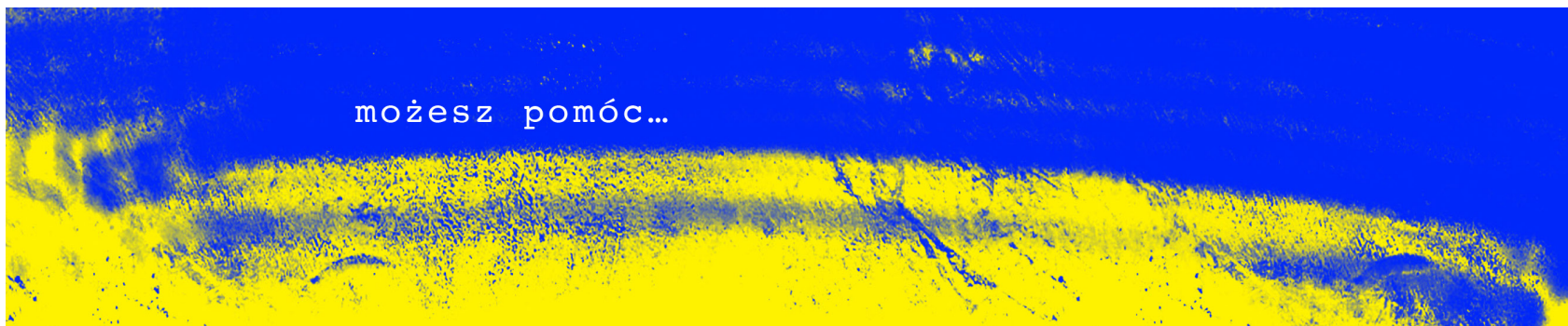


aktywator

strony ok_kulturze



MOŻESZ POMÓC... i pomagamy

Nasz punkt zbiórki pęka w szwach, co bardzo nas cieszy. Dzięki Wam pomożemy wielu potrzebującym. Pierwsze transporty zebranych rzeczy poszły już do Podhajec koło Tarnopola i Brzuchowic koło Lwowa.

Utworzyliśmy specjalny rachunek bankowy.

♥ Środki będą wydawane ściśle według zasad, rozliczane transparentnie, a wpłaty w żadnym razie nie zasilą konta Ośrodka Kultury, gdzie znajdują się środki na działalność statutową.

♥ Zebrane pieniądze będą przeznaczane wyłącznie na potrzeby uchodźców (nie będą mogły być przeznaczone na indywidualną pomoc finansową dla mieszkańców, którzy ich goszczą).

PODAJEMY ZATEM DANE DO PRZELEWÓW:

ODBIORCA: **GMINNY OŚRODEK KULTURY W BRWINOWIE**

TYTUŁ PRZELEWU: **BRWINÓW UKRAINA**

NUMER KONTA: **PL 60 9291 0001 0097 6259 2000 0060**

[Bank Spółdzielczy w Białej Rawskiej]

Dziękujemy darczyńcom, osobom prywatnym, które jako wolontariusze oferują swoją pomoc przy segregacji napływających darów, logistyce i transporcie, druku plakatów informacyjnych. Harcerzom i strażakom, dzięki którym zbiórka przebiega dużo sprawniej.

Jeszcze raz gorąco Wam dziękujemy!



Kuchnia bez granic i poza podziałami



foto_AUTOR

Są takie potrawy, które w nazwie mają zawartą „geolokalizację”, choć niewiele mają wspólnego z danym krajem czy nacją – fasolka po bretońsku, ryba po grecku, sernik wiedeński, sałatka szwedzka, bawarka czy popularne pierogi z kraju, którego nazwy nie podam z wiadomych względów, choć właściwie one pochodzą z historycznych terenów obleganego dziś państwa.

Geneza powstania barszczu ukraińskiego przypisywana jest naprawdę smakom naszych wschodnich sąsiadów. Jak na barszcz przystało, podstawę stanowią buraki. Jednak w przeciwieństwie do tradycyjnego barszczu mogą być one kiszzone, duszone, pieczone lub gotowane. Drobnopokrojone lub starte na tarce. Można go robić w wersji mięsnej (najczęściej na bulionie drobiowym, ja dodaję jeszcze kawałek wędzonego żeberka lub boczku) i wegetariańskiej (na wywarze fasolowym lub fasolowo-grzybowym). Do gotowego dania można dodać kawałki wcześniej ugotowanego mięsa, jajka na twardo, skwarki ze słoniny, koperek lub gęstą śmietanę. Przepisu uniwersalnego nie ma, podobnie

jak i na bigos :) Na Ukrainie istnieje prawie 40 odmian tej zdrowej, sycącej, rozgrzewającej i bogatej w warzywa zupy. Polska wersja jest nieco zmodyfikowana i może zawierać białą fasolę (moja Babcia, która mieszkała niedaleko Rawy Ruskiej, w sezonie letnim dodawała zamiast fasoli bób) lub grzyby.

Historia zupy sięga XVI wieku. Początkowo barszcz gotowano na bazie kiszonych liści barszczu zwyczajnego (*Heracleum sphondylium*) i kwasu z mąki razowej. Był więc zielony. Dopiero po rozpowszechnieniu się uprawy buraków czerwonych (ćwikłowych) zaczęto wykorzystywać je do przygotowania tego dania. Barszcz był na Ukrainie nieodłącznym elementem każdej stypy, ponieważ wierzono, że wraz z oparami tej potrawy dusza zmarłego opuszcza ziemię i wędruje do nieba.

Podobno najsmaczniejszy i najbardziej urozmaicony jest barszcz kijowski, który gotowany jest z dwudziestu składników. Można w nim znaleźć wołowinę, jagnięcinę, wieprzowinę oraz zakwas chlebowy. Co ciekawe, barszcz ukraiński ma nawet swój własny coroczny festiwal w niewielkiej miejscowości Borszczów (tzw. stolica barszczu) w obwodzie tarnopolskim, na Podolu.

Sekret idealnego barszczu to nie tylko odpowiednie połączenie smaku buraków z pozostałymi składnikami, ale przede wszystkim dodanie ich w odpowiednim momencie tak, by żaden z nich nie był rozgotowany (albo niedogotowany), nie stracił swojego aromatu i wartości odżywczych.

Mówi się, że prawdziwy barszcz powinien być tak bogaty, że łyżka powinna stać w nim pionowo, a para unosząca się nad talerzem powinna być tak gęsta, że dzieci siedzące przy stole powinny być ledwo widoczne.

Barszcz ukraiński po mojemu

- 1,5 łyżki masła klarowanego
- niewielki kawałek wędzonego żeberka lub boczku
- 1 cebula

- 1 marchewka
- 1 pietruszka
- 3 średnie ziemniaki
- kawałek selera
- 2-3 czerwone buraki
- 2 litry bulionu
- kilka liści kapusty
- 1 puszka białej fasoli
- 2 ząbki czosnku
- 1 średni pomidor lub 4 łyżki przecieru z pomidorów
- 2 łyżki śmietany 18% lub gęstszej
- liść laurowy, ziele angielskie (ilość wg uznania, czasem dodają jeszcze kilka liści świeżego lub suszonego lubczyku)
- sól, pieprz
- 1 łyżka (lub więcej do smaku) soku z cytryny lub octu (ja zakwaszam gotowym koncentratem barszczu, który możecie dostać w sklepie).

*Jeśli nie mam czasu, używam gotowej mrożonki „Barszcz ukraiński” zamiast buraków, włoszczyzny, kapusty, pomidora. Nie dodaję wówczas wędzonki.

W sporym garnku podsmażamy na maśle pokrojoną w kostkę cebulę. Dodajemy obraną i startą na tarce marchewkę, pietruszkę oraz selera i smażymy ok. 3 min., co chwilę mieszając (*jeśli robię z gotową mrożonką, na szybko, po tych kilku minutach zalewam cebulę bulionem [w ostatecznej ostateczności zamiast bulionu dodaję tyle samo wody i 2 kostki rosółowe] i dodaję mrożonkę). Buraki obieramy i pokrojone w kostkę, dodajemy do garnka. Zalewamy bulionem, dodajemy wędzone żeberko lub boczek, liście laurowe, ziele angielskie i gotujemy ok. 10 min. W międzyczasie szatkujemy kapustę, obieramy i kroimy w kostkę ziemniaki. Dodajemy do garnka. Dopraviamy do smaku solą i zmielonym pieprzem. Po zagotowaniu zmniejszamy ogień i gotujemy pod przykryciem przez około 20 minut – do uzyskania miękkości jarzyn. Dodajemy fasolkę (może być wraz z zalewą z puszki). Następnie dodajemy obranego i pokrojonego w kostkę pomidora (lub przecier pomidorowy) i gotujemy kolejne 5 minut. Na sam koniec zakwaszamy, dodając któryś z wybranych składników – sok z cytryny, ocet, koncentrat barszczu. Dodajemy rozgnieciony lub przeciśnięty czosnek. Hartujemy w miseczce śmietanę kilkoma łyżkami gorącego wywaru i dodajemy do zupy. Zupę możemy podawać dodatkowo ze śmietanowym „kleksem” i koperkiem.

Smacznego!

■ Akademia Sportów Amerykańskich



W poprzednim wydaniu „Ratusza” zapowiedzieliśmy wywiad z trenerem baseballu – Norbertem Kacprzakiem. Obietnica spełniona :)

Baseball zagościł na parkiecie Miejskiej Hali Sportowej w Brwinowie. Skąd taki pomysł?

Trudno odpowiedzieć na to pytanie. Gdy sprowadziłem się do Brwinowa, spodobała mi się przede wszystkim społeczność otwarta na współpracę i nowości. Miałem za sobą porównanie z małym amerykańskim miasteczkiem w stanie Georgia, w którym mieszkałem i pracowałem jako trener. Pomyślałem, że to jest dobre miejsce na rozwój takiej dyscypliny i kultury sportowej. Dyrektor Ośrodka Kultury w Brwinowie pokazała mi brwinowską halę sportową. Po krótkiej rozmowie okazało się, że mój pomysł znalazł akceptację i że już wcześniej pani dyrektor o tym myślała i nawet były już prezentacje futbolu amerykańskiego. Kierownik Brwinowskiej Akademii Koszykówki kilka lat temu zaprosił przecież do Brwinowa drużynę futbolu amerykańskiego Warsaw Eagles i Toruń Angels na mecz sparingowy.

Zatem futbol będzie niebawem kolejną dyscypliną w brwinowskim obiekcie?

Tak. Mam taką nadzieję. Poza drużyną futbolu amerykańskiego chciałbym włączyć grupy dziecięce i młodzieżowe czirlierek. Taka forma aktywności ruchowej bardzo integruje, jest wspaniałym sposobem na wspólne spędzanie czasu. We wszystkie amerykańskie dyscypliny sportowe można włączyć rodziców i dzieci.

Ilu jest w tej chwili zawodników i w jakim wieku?

W drużynie mamy od 22 do 25 zawodników w wieku od 7 do 25 lat. Grają tu też rodzice z dziećmi, częściej ojcowie. Mamy kompletną drużynę zawodników do lat 12. W tej chwili kompletujemy drużyny do lat 14 i też już jest kilku zawodników powyżej 18 roku życia. Mamy w planach zajęcia dla dorosłych. Młodzież mogłaby grać dalej w baseball, a rodzice naszych zawodników mogliby grać w gry rekreacyjne typu slowpitch. Jest to pochodna gry w baseball, połączona z zabawami i grillowaniem.

Kiedy trenujecie i jak się zapisać?

Treningi odbywają się w czwartki od godz. 18:30 do 20:00 i w soboty od godz. 13:00 do 15:00. Jak zrobi się cieplej, będziemy wychodzić na obiekty otwarte, np. na boisko „Orlik” w Żółwinie. By się zapisać, najlepiej byłoby przyjść na któryś trening, zobaczyć, jak to wygląda i przyłączyć się do gry.

Mamy już trzech kandydatów do wyjazdu na zgrupowanie kadry narodowej – dwóch do lat 12 i jednego zawodnika do lat 14.

Czy trzeba mieć ze sobą specjalny sprzęt?

Nie, wszystko jest w hali. Wystarczy zabrać ze sobą strój sportowy, odpowiednie do nawierzchni obuwie, inne do zajęć w hali, inne do gry na zewnątrz oraz czapkę baseballową.

Czy osoby niepełnosprawne mogą grać w baseball?

Oczywiście. Mam już pomysły na różne aktywności dla osób niepełnosprawnych. Pracuję z osobami z niepełnosprawnościami od wielu lat i myślę, że byłem pierwszą osobą, która zorganizowała drużynę formacji challenger. Jest to gra w baseball z pełną integracją, ponieważ każdy z zawodników ma zdrową osobę jako asystenta, więc z jednej drużyny dziewięcioosobowej robi nam się już osiemnaście osób, no i druga drużyna równie liczna. Do tego trenerzy i na boisku robi się tłoczno :) Jest to bardziej forma zabawy połączonej z grą dostosowaną do poziomu zawodników. Piłka odbija się ze stojaka. Jest miękka. Asystent może złapać piłkę, podać do osoby, która pełni funkcję zawodnika, czyli jest zawodnikiem obrony i w tym momencie jest rzucona na poszczególne bazy. Asystent też może asekurować i podawać piłkę bazowego. Być może w Brwinowie też taka drużyna powstanie... Aktualnie rozpoczynamy osobne zajęcia z osobami z niepełnosprawnościami. Po przejściu takiego podstawowego programu ogólnorozwojowego będziemy prezentować również baseball jako formę rehabilitacji.

Będziemy zatem na bieżąco informować o rozwoju Akademii Sportów Amerykańskich. Dziękuję za rozmowę.

Rozmowę przeprowadził i zilustrował fotografią z zajęć Michał Haber. Aktualny rozkład zajęć sportowych dostępny na stronie internetowej Ośrodka Kultury Okei: