

W nowej roli

Miesięcznik
Rolniczy

ISSN 2300-4487
Nr 8 (160) sierpień 2024

Przydomowy warzywnik

- pełen zdrowia!

str. 9-10

Pszenica orkisz

- ocalić od zapomnienia

str. 12-13

Smak lata

- sierpniowe przepisy!

str. 15

Spis treści

Aktualności

Produkt polski

.....str. 3

Konkurs filmowy

.....str. 4

Święto owoców i warzyw

.....str. 5

Ubezpieczajmy się u siebie

Bezpieczna agroturystyka

.....str. 5

Samorząd rolniczy

Działania IRWŁ

.....str. 6-7

Temat numeru

Przydomowy warzywnik

.....str. 8-10

Dobre praktyki w rolnictwie

Mleko bez tajemnic

.....str. 11

Pszenvica orkiszy

.....str. 12-13

Specjalista doradza

Niekorzystne zjawiska atmosferyczne

.....str. 14

Informacje z rynku „Zjazdowa”

Smak lata

.....str. 15

Smaki i pasje z regionu

Piknik truskawkowy

.....str. 16

Miesięcznik Rolniczy

Redakcja: *Materiały do gazety*

Sylvia Skulimowska – 604 627 197

sylvia.skulimowska@izbarolnicza.lodz.pl

Reklama: Piotr Kociołek – 692 467 000

piotr.kociolek@wp.pl

Zdjęcie na okładce:

IRWŁ

Artykuł: *Przydomowy warzywnik, pełen zdrowia!* str 8-10

Redakcja i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za treść tekstów i reklam dostarczonych przez Instytucje współpracujące. Redakcja nie zwraca niezamówionych tekstów i zastrzega sobie prawo ich skracania, redagowania i umieszczenia na stronie www.izbarolnicza.lodz.pl

Nakład: 10 000 egz. ISSN 2300 - 4487

Wydawca:

SAM-ROL Sp. z o. o.,

ul. Beskidzka nr 124,

91-610 Łódź, tel. 42 632 70 21

Projekty i druk:

www.tagraf.pl



Izba Rolnicza Województwa Łódzkiego
ul. Beskidzka nr 124, 91-610 Łódź
tel. 42 632-70-21 fax 42 632-70-31,
www.izbarolnicza.lodz.pl, info@izbarolnicza.lodz.pl



Izba Rolnicza
Województwa Łódzkiego

Biura Powiatowe	Przewodniczący/ Delegat	Adres biura	Telefon/@
Bełchatów	Janusz Frydrychowski Marcin Śmiałkowski	Urząd Gminy ul. Kościuszki 13 97-400 Bełchatów	511 124 504 bpbełchatow@izbarolnicza.lodz.pl
Brzeziny	Eugeniusz Supera Dorota Kołodziejczyk	UG Brzeziny ul. Sienkiewicza 16 A 95-060 Brzeziny	510 474 851 bpbrzeziny@izbarolnicza.lodz.pl
Kutno	Andrzej Górczyński Robert Pawlikowski	ul. Podrzeczna 18 99-300 Kutno, pok. 117	510 474 825 bpkutno@izbarolnicza.lodz.pl
Łask	Bronisław Węglewski Iwona Mamzer	Urząd Gminy w Łasku ul. Warszawska 14 98-100 Łask, pokój 48	510 474 871 bpłask@izbarolnicza.lodz.pl
Łęczycza	Dariusz Kowalczyk Zbigniew Wojtera	ul. Kaliska 9a 99-100 Łęczycza	510 474 825 bpłeczycza@izbarolnicza.lodz.pl
Łowicz	Roman Wodzyński Janusz Staniszewski	ul. Starościńska 1 99-400 Łowicz, pok. 213	510 474 800 bpłowicz@izbarolnicza.lodz.pl
Łódź-Wschód	Michał Owczarek Marcin Derach	ul. Beskidzka nr 124 91-610 Łódź, pok. 2	510 474 874 bpłodz-wsch@izbarolnicza.lodz.pl
Opoczno	Marian Kacprzak Krzysztof Juszyński	Starostwo Powiatowe ul. Kwiatowa 1a 26-300 Opoczno, pok. C16	510 474 870 bpopoczno@izbarolnicza.lodz.pl
Pabianice	Grzegorz Antoniewski Jan Chojecki	ul. Piłsudskiego 34 95-200 Pabianice	510 474 865 bppabianice@izbarolnicza.lodz.pl
Pajęczno	Paweł Sikora Piotr Rozumek	ul. 1 Maja 73 98-330 Pajęczno	510 474 813 bppajeczno@izbarolnicza.lodz.pl
Piotrków Tryb.	Janusz Terka Tomasz Wachulec	Starostwo Powiatowe ul. Dąbrowskiego 7, pok. 105 97-300 Piotrków Tryb.	510 474 861 bppi Piotrkow@izbarolnicza.lodz.pl
Poddębice	Ewa Bednarek Leszek Chmielecki	GS Samopomoc Chłopska ul. Kaliska 3/5 99-200 Poddębice	510 474 725 bppoddębice@izbarolnicza.lodz.pl
Radomsko	Agnieszka Zaremba Mariusz Zasępa	ul. Kościuszki 6 97-500 Radomsko, pok. 210	510 474 801 bpradomsko@izbarolnicza.lodz.pl
Rawa Maz.	Sylwester Libera Małgorzata Rosa	ul. Kościuszki 5 96-200 Rawa Maz., pok. 58	510 474 850 bprawa@izbarolnicza.lodz.pl
Sieradz	Jan Kołodziejczyk Łukasz Przybyła	Starostwo Powiatowe Plac Wojewódzki 3 98-200 Sieradz, pok. 309	511 124 538 bpsieradz@izbarolnicza.lodz.pl
Skierniewice	Jacek Ossowicz Roman Rosiński	ul. Konstytucji 3 Maja 6 96-100 Skierniewice	510 474 841 bpskierniewice@izbarolnicza.lodz.pl
Tomaszów Maz.	Paweł Rochala Piotr Bielicki	ul. Św. Antoniego 41 97-200 Tomaszów Maz., pok. 11	510 474 862 bptomaszow@izbarolnicza.lodz.pl
Wieluń	Krzysztof Wróbel Paweł Jaśko	ul. Palestrancka 5/4 98-300 Wieluń	510 474 804 bpwielun@izbarolnicza.lodz.pl
Wieruszów	Jerzy Karsznia Adam Ciećka	ul. Waryńskiego 14 98-400 Wieruszów	510 474 804 bpwieruszow@izbarolnicza.lodz.pl
Zduńska Wola	Zenon Kowalski Krzysztof Nowak	ul. Ceramiczna 10 98-220 Zduńska Wola	510 474 793 bpzdunska.wola@izbarolnicza.lodz.pl
Zgierz	Jerzy Kuzański Adam Michaś	MPGK w Zgierzu ul. Łęczycza 24 95-100 Zgierz	510 474 738 bpzgierz@izbarolnicza.lodz.pl



TOWARZYSTWO
UBEZPIECZEŃ WZAJEMNYCH

T U W

Nazwa Placówki	Adres biura	Telefon
Biuro Regionalne w Łodzi	91-455 Łódź ul. Żurawia 7/9	42/640-68-53, 640-68-54 lodz@tuw.pl
Siedziba Zamiejscowa Biura Regionalnego Łódź w Piotrkowie Tryb.	97-300 Piotrków Trybunalski ul. Kostromska 37	44/649-69-29, 649-69-80 piotrkowtrybunalski@tuw.pl
Siedziba Zamiejscowa Biura Regionalnego Łódź w Skierniewicach	96-100 Skierniewice ul. Jagiellońska 4	46/832-30-00, 832-36-49 skierniewice@tuw.pl
Siedziba Zamiejscowa Biura Regionalnego Łódź w Łowiczu	99-400 Łowicz ul. Zduńska 51	46/837-00-79 łowicz@tuw.pl 24/254-17-00 kutno@tuw.pl
Siedziba Zamiejscowa Biura Regionalnego Łódź w Sieradzu	98-200 Sieradz ul. Rynek 19	43/822-33-99 fax: 822-38-68 sieradz@tuw.pl
Siedziba Zamiejscowa Biura Regionalnego Łódź w Łęczycy	99-100 Łęczycza ul. Przedrynek 8	24/721-01-61 łeczycza@tuw.pl
Siedziba Zamiejscowa Biura Regionalnego Łódź w Radomsku	97-500 Radomsko ul. Piłsudskiego 4	44/683-51-05, 683-21-27 radomsko@tuw.pl



Produkt polski - dowiedz się więcej o tym oznaczeniu



Jakie produkty możesz opatrzyć znakiem PRODUKT POLSKI

Aby wykorzystać znak PRODUKT POLSKI na artykule rolno-spożywczym, musi on być wyprodukowany z/na bazie krajowych surowców.

Oznaczenie PRODUKT POLSKI jest dobrowolne i nie wymaga żadnej rejestracji. Producenci, którzy chcą umieścić na swoich produktach informację lub znak graficzny, muszą jednak spełnić jednolite kryteria.

Uwaga!

W produktach przetworzonych dopuszcza się użycie importowanych składników (np. przypraw, białek) w ilości do 25% masy tych produktów, pod warunkiem że składniki takie nie są wytwarzane w kraju.

Korzyści

Przepisy, które wprowadziły możliwość stosowania oznakowania, pozwoliły **producentom** wyróżnić na rynku produkty rolno-spożywcze wyprodukowane w Polsce z polskich surowców. **Konsumentom** zaś ułatwiły identyfikację tych produktów. **Wyroby z oznaczeniem PRODUKT POLSKI są gwarancją krajowego pochodzenia surowca i produktu.**

PRODUKT POLSKI – produkty nieprzetworzone

W przypadku produktów nieprzetworzonych znak PRODUKT POLSKI możesz stosować, jeżeli produkcja, uprawa lub hodowla, w tym zbiory, dojenie w przypadku krów, owiec i kóz odbyły się na terytorium Polski. W przypadku:

- mięsa dodatkowo wymaga się, aby zostało pozyskane ze zwierząt urodzonych, chowanych i ubitych na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej,
- produktów innych niż mięso pochodzenia zwierzęcego (mleko, jaja) – jeżeli zostały pozyskane od zwierząt, których chów odbywa się na terytorium Polski.

PRODUKT POLSKI – produkty przetworzone

W przypadku produktów przetworzonych znak PRODUKT POLSKI możesz stosować, jeżeli:

- ich przetworzenie odbyło się na terytorium Polski;
- wszystkie ich składniki nieprzetworzone spełniają wymagania wskazane powyżej dla produktów nieprzetworzonych, które mogą zostać oznakowane informacją „Produkt Polski”;
- inne niż wskazane wyżej składniki (składniki, których w Polsce się nie wytwarza) nie mogą przekraczać

25% łącznej masy wszystkich składników w chwili ich użycia do wyprodukowania danego produktu (do wyliczeń nie bierze się pod uwagę użytej w produkcji wody).

Umieszczenie informacji PRODUKT POLSKI bez spełnienia kryteriów zawartych w przepisach podlega karze określonej w art. 40a ust. 1 pkt 4. ustawy o jakości handlowej artykułów rolno-spożywczych.

PRODUKT POLSKI – wytyczne znaku graficznego

Podmiot odpowiedzialny za oznakowanie produktu, który będzie chciał w oznakowaniu podać informację o spełnianiu powyższych kryteriów, może to zrobić albo poprzez umieszczenie informacji „Produkt polski”, albo poprzez umieszczenie znaku graficznego zawierającego tę informację.

Znak graficzny PRODUKT POLSKI został określony przepisami rozporządzenia Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi ws. wzoru znaku graficznego zawierającego informację „Produkt polski”.

Przyjęto tam prosty wzór znaku, który bardzo łatwo będzie konsumentom kojarzył się z krajowymi wyrobami: białoczerwone tło, napis „Produkt polski” niestylizowany.

Znak graficzny zawierający informację „Produkt polski” ma kształt prostokąta podzielonego w poziomie na dwa równe prostokąty. Kontur znaku wyznacza obrys w kolorze czerwonym.

Znakowanie tą informacją **nie wymaga żadnej rejestracji**. Logo PRODUKT POLSKI można **pobrać bezpłatnie**.

Kampanie informacyjno-edukacyjne

Od 2019 r. Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi realizuje kampanie informacyjno-edukacyjne dotyczące oznaczenia PRODUKT POLSKI. Ich celem jest:

- edukacja konsumentów. Podkreślenie, że warto zwracać uwagę na kraj pochodzenia produktów podczas codziennych zakupów i czytać etykiety produktów spożywczych projekt - #KupujŚwiadomie PRODUKT POLSKI;
- informowanie rolników i producentów żywności o możliwościach i warunkach znakowania wyrobów białoczerwonych znakiem PRODUKT POLSKI.

Kampania ma wydźwięk społeczny

Zachęcamy do używania znaku PRODUKT POLSKI przez producentów, ponieważ ułatwia to konsumentom identyfikację produktów wytworzonych w Polsce z lub na bazie polskich surowców.

Zachęcamy do włączenia się do kampanii poprzez publikację materiałów na stronach internetowych oraz w mediach społecznościowych.

Więcej informacji na stronie MRiRW: <https://www.gov.pl/web/rolnictwo/produkt-polski>

Źródło: MRiRW

KONDOLENCJE

Delegatowi Rady Powiatowej IRWŁ Powiatu Łódzko-Wschodniego

Panu Szymonowi Kluka

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

OJCA

składa Zarząd Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego
oraz Delegaci Rady Powiatowej IRWŁ Powiatu Łódzko-Wschodniego

Szanowni Państwo!

W Polsce, orkisz, cieszy się coraz większym zainteresowaniem. To właśnie powrót do dawnych, naturalnych upraw zbóż w naszym kraju, dlatego coraz częściej decydujemy się na pszenicę orkisz. Doceniamy zarówno jej odporność, wyjątkowy smak i wartości odżywcze, ale również wielofunkcyjność, ponieważ z orkiszu wytwarza się mąkę, kasze, makarony, a także piwo orkiszowe. Po więcej informacji zapraszam Państwa na str. 12 i 13, gdzie publikujemy kolejny artykuł, przygotowany przez specjalistów Stacji Doświadczalnej Oceny Odmian w Sulejowie.

Przydomowy warzywnik to również powrót do starych tradycji. Niezależnie od tego, czy mamy duży ogród, czy tylko niewielki kawałek ziemi, przydomowy warzywnik to inwestycja, która może przynieść wiele satysfakcji, a przede wszystkim korzyści dla zdrowia. Zachęcam Państwa do przeczytania artykułu Pani dr hab. Barbary Dyki, prof. IO w Skierniewicach, który publikujemy na stronie 8-10.

„Święto Owoców i Warzyw” (plakat na str. 4), to wydarzenie przygotowane przez Izbę Rolniczą Województwa Łódzkiego i Krajową Radę Izb Rolniczych. Odbędzie się w ostatnią sobotę sierpnia przy okazji „Łódzkiego Święta Owoców i Warzyw”, którego organizatorem jest Rada Osiedla „Dolina Łódki”. Zapraszamy Państwa już od godziny 13.00 na Mszę Świętą Dożynkową.

Dromis Tora Nęglewska

Prezes Izby Rolniczej
Województwa Łódzkiego



Konkurs filmowy dla KGW

Więś nam
w duszy gra



Konkurs „Więś nam w duszy gra” jest adresowany do Kół Gospodyń Wiejskich z całej Polski, zarejestrowanych w Krajowym Rejestrze KGW. Jego ideą jest zaprezentowanie działalności KGW, ale także panoramy polskiej wsi – otoczenia, aktywności społecznych mieszkańców, pracy w gospodarstwie, atrakcji związanych z życiem na terenach wiejskich.

Pracą konkursową jest krótki, maksymalnie 2-minutowy film nakręcony w dowolnej technice - kamerą, aparatem fotograficznym lub smartfonem. Powinien on pokazywać różnorodne aspekty i przykłady działalności Koła – udział w pokazach i konkursach (np. kulinarnych czy rękodzielniczych), a także festynach, dożynkach i jarmarkach. Mogą być pokazane działania charytatywne i społeczne. Praca może zawierać także krótką historię Koła – jak i kiedy powstało, jak promuje

je lokalne tradycje i kulturę. Cenne będą wypowiedzi mieszkańców wsi na temat działalności KGW. Istotnym elementem pracy powinno być pokazanie otoczenia wsi – jej walorów przyrodniczych i krajobrazowych, a także ewentualnych atrakcji turystycznych.

Jury konkursowe złożone z pracowników Biura Prasowego ARiMR będzie oceniać nie tylko tematykę filmu, ale także jego walory artystyczne, montaż, oprawę dźwiękową itp.

Zapraszamy do udziału w konkursie - na zwycięzców czekają cenne nagrody!

ZAŁOŻENIA KONKURSU

1. Konkurs trwa od dnia **19 lipca 2024 r. do dnia 30 września 2024 r. do godziny 15.00.**

2. Uczestnikami konkursu mogą być Koła Gospodyń Wiejskich zarejestrowane w Krajowym Rejestrze

Kół Gospodyń Wiejskich prowadzonym przez ARiMR. W Konkursie nie mogą brać udziału Koła Gospodyń Wiejskich, których członkami są pracownicy ARiMR lub osoby będące członkami ich najbliższej rodziny (tj. mąż, żona, dzieci, rodzice) oraz osoby pozostające z ARiMR w stosunku cywilnoprawnym.

3. Każde z Kół Gospodyń Wiejskich może zgłosić do konkursu jedną pracę (film). W przypadku zgłoszenia większej liczby prac zgłoszenie zostanie odrzucone.

4. Technika wykonania filmu jest dowolna (np. kamera, aparat cyfrowy, smartfon).

WARUNKI KONKURSU

1. Filmy należy przesłać do dnia **30 września 2024 r. do godziny 15.00** na adres: konkursARiMR@arimr.gov.pl w tytule wiadomości pisząc: *Konkurs KGW pt. „Więś nam w duszy gra”*.

2. Film powinien być zapisany w formacie MP4

3. Pracy powinien towarzyszyć opis zawierający: tytuł, nazwę KGW (numer KGW z Krajowego Rejestru Kół Gospodyń Wiejskich, adres, kod pocztowy, miejscowość i województwo, adres mailowy, telefon).

4. Nadesłanie pracy na adres e-mailowy: konkursARiMR@arimr.gov.pl wraz z wypełnionym formularzem i pozostałymi załącznikami oznacza, że Uczestnik konkursu zapoznał się z treścią Regulaminu i akceptując jego treść.

5. Prace będą oceniane przez trzyosobowe jury składające się z pracowników Biura Prasowego ARiMR.

KRYTERIA OCENY NADESŁANYCH PRAC

Prace oceniane będą pod względem:

- Jakości i estetyki;
- Siły przekazu i kreatywności;
- Spójności treści filmu z tematyką konkursu.

OGŁOSZENIE WYNIKÓW

Wyniki konkursu zostaną podane do publicznej wiadomości dnia **11 października 2024 r.** na stronie internetowej ARiMR: www.gov.pl/web/arimr

Nagrodzone prace zostaną opublikowane na stronie ARiMR oraz profilach Agencji w mediach społecznościowych.

NAGRODY

Laureaci I, II i III miejsca zostaną uhonorowani nagrodami rzeczowymi o łącznej wartości do 4500 zł brutto, tj. odpowiednio 2000 zł brutto, 1500 zł brutto i 1000 zł brutto. Wyróżnione Koła otrzymają upominki z logo ARiMR.

Dodatkowym elementem honorującym nagrodzone i wyróżnione Koła będzie fakt, że ich prace mogą zostać wykorzystane w działaniach informacyjno-promocyjnych ARiMR.

Więcej informacji na stronie ARiMR: <https://www.gov.pl/web/arimr/konkurs-filmowy-wies-nam-w-duszy-gra>

Źródło: ARiMR

Zapraszamy na
„Święto Owoców i Warzyw”

**Miejsce: siedziba Rady Osiedla „Dolina Łódki”
w Łodzi ul. Beskidzka 172**

„Łódzkie Święto Owoców i Warzyw”
które odbędzie się podczas
**Łódzkiego Święta Owoców i Warzyw w Dolinie Łódki
w dniu 31 sierpnia 2024r. od godz. 14.30 do godz. 18.30**

W PROGRAMIE:

- Promocja i degustacja produktów z owoców i warzyw
- Konkursy dla dzieci i dorosłych
- Oprawa muzyczno-artystyczna

**Sfinansowano ze środków finansowych
Funduszu Promocji Owoców i Warzyw**



Bezpieczna agroturystyka

Ucieczka od zgiełku miasta i szybkiego tempa życia, świeże powietrze, bliskość natury oraz domowe jedzenie – z tym może kojarzyć się udany wypoczynek w gospodarstwie agroturystycznym. Z roku na rok coraz więcej turystów decyduje się, by w ten sposób spędzać wolny czas. Agroturystyka staje się też coraz bardziej popularnym rodzajem działalności gospodarczej. Może być stałym źródłem dochodu, ale też przyczyną wielu wyzwań. O czym powinni pamiętać gospodarze, by przez długie lata mogli cieszyć się uznaniem i zaufaniem gości?

Oprócz zapewnienia wysokiej jakości świadczonych usług, niezapomnianej atmosfery czy ciekawych atrakcji dla gości, właściciele gospodarstw agroturystycznych powinni pamiętać o ubezpieczeniu – zarówno siebie, bliskich pozostających we wspólnym gospodarstwie domowym, swoich pracowników, jak i turystów.

Kompleksową propozycję ubezpieczenia odpowiedzialności cywilnej z tytułu świadczenia usług agroturystycznych oferuje Towarzystwo Ubezpieczeń Wzajemnych „TUW”. Ten rodzaj ubezpieczenia jest skierowany zarówno do rolników posiadających gospodarstwa rolne, jak i przedsiębiorców prowadzących agrobiznes.

Ochrona ubezpieczeniowa rolników w ramach pakietu „Bezpieczna Zagroda” polega na rozszerzeniu ubezpieczenia OC w życiu prywatnym o odpowiedzialność cywilną za szkody związane ze świadczeniem usług agroturystycznych. Przykładem takich szkód może być uszkodzenie ciała czy rozstrój zdrowia.

Z kolei przedsiębiorcy prowadzący agrobiznes mogą w ramach pakietu „Bezpieczny Agrobiznes” objąć dodatkową ochroną swoją działalność i wykupić ubezpieczenie OC z tytułu świadczenia usług agroturystycznych.

Z oferty TUW „TUW” mogą też skorzystać osoby, które odpłatnie udostępniają turystom miejsca noclegowe, np. w pokojach gościnnych, kwaterach, kempingach oraz na polach biwakowych.

Ochrona dla wszystkich

Ochrona ubezpieczeniowa obejmuje nie tylko ubezpieczonego, ale też te osoby, które pozosta-

ją z nim we wspólnym gospodarstwie domowym oraz pracowników osoby ubezpieczonej. Warunkiem udzielenia tego rodzaju ochrony jest również ubezpieczenie w TUW „TUW” budynków od ognia i innych zdarzeń losowych. Ponadto ubezpieczony rolnik czy przedsiębiorca, który oferuje usługi agroturystyczne może również ubezpieczyć turystów od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW), do których mogłoby dojść na terenie jego gospodarstwa.

W trosce o zdrowie

Gospodarze, którzy prowadzą żywienie zbiorowe mogą ubezpieczyć się również na wypadek, gdyby turyści ucierpieli wskutek spożycia żywności oferowanej w gospodarstwie agroturystycznym lub ponieśli szkody związane z przeniesieniem chorób zakaźnych i zakażeń wywołujących zatrucia pokarmowe.

Atrakcje pod kontrolą

Turyści spędzający czas z dala od miejskiego zgiełku zazwyczaj chętnie korzystają z ciekawych atrakcji proponowanych przez właścicieli gospodarstw agroturystycznych, którzy na miejscu prowadzą m.in. lekcje jazdy konnej, turystykę konną, udostępniają rowery, kajaki, łódki, a także korty tenisowe czy wyciągi narciarskie. Ewentualne szkody związane z prowadzeniem tej formy działalności również mogą zostać objęte ochroną ubezpieczeniową przez TUW „TUW”.

Ponadto Towarzystwo proponuje rozszerzenie ubezpieczenia o odpowiedzialność cywilną ubezpieczonego za szkody dotyczące przedmiotów wniesionych przez

turystów do pokoi gościnnych, kwater oraz na teren kempingu. Jak również za szkody dotyczące rzeczy powierzonych osobie ubezpieczonej w celu umieszczenia rzeczy w miejscu przeznaczonym lub wskazanym.

Szczegółowe informacje o ofercie ubezpieczenia dostępne są na stronie www.tuw.pl. Towarzystwo Ubezpieczeń Wzajemnych „TUW” zachęca również do skontaktowania się z przedstawicielami naszych placówek, znajdujących się na terenie całego kraju bądź skonsultowania się z naszymi agentami, którzy udzielą niezbędnych informacji i pomogą w wyborze optymalnego wariantu ubezpieczenia.



TOWARZYSTWO UBEZPIECZEŃ WZAJEMNYCH

T U W

Towarzystwo Ubezpieczeń Wzajemnych „TUW”
Biuro Regionalne w Łodzi
ul. Żurawia 7/9, 91-455 Łódź
telefon: (42) 640-68-53
e-mail: lodz@tuw.pl
www.tuw.pl

„Informacja stanowi materiał promocyjny Towarzystwa Ubezpieczeń Wzajemnych „TUW” z siedzibą: 02-793 Warszawa, ul. Raabego 13”



Działania izby rolniczej - lipiec 2024



Spotkanie instytucji rolniczych w Urzędzie Wojewódzkim - tematyka spotkania to bieżąca sytuacja w rolnictwie w wojewódzkie łódzkim.

Część merytoryczna

Zarząd Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego wydaje opinie w sprawie przekształcenia gruntów leśnych na cele nieleśne i gruntów rolnych na cele nierolnicze. Na wniosek gmin przedstawiciele IRWŁ uczestniczą w komisjach szacujących szkody w uprawach rolnych spowodowane wystąpieniem niekorzystnych warunków atmosferycznych.

W dniu 1.07.2024r. odbyło się kolejne posiedzenie Zarządu Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego, podczas którego członkowie omówili sytuację w rolnictwie oraz działania podejmowane przez IRWŁ.

W dniu 1.07.2024r. w imieniu Zarządu IRWŁ popierając wniosek członków Rady Powiatowej IRWŁ w Zduńskiej Woli, Prezes Bronisław Węglewski wystąpił z pismem do Krajowej Rady Izb Rolniczych w sprawie stawek dopłat do materiału siewnego.

W dniu 4.07.2024r. w imieniu Zarządu Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego, popierając wniosek rolników, Prezes IRWŁ Bronisław Węglewski skierował pismo do Prezesa KRIR Wiktora Szmulewicza z prośbą o rozpatrzenie i realizację:

1. Podjąć działania mające na celu uproszczenie kwestii dopłat obszarowych a w szczególności uproszczonych systemów uprawy. We wniosku o dopłaty obszarowe nie ma możliwości zaznaczenia check boxu – uproszczenia uprawy E_USU przy uprawie trawy w siewie czystym z przeznaczeniem na materiał siewny uprawa jednoroczna z rozszerzeniem na wszystkie uprawy zadeklarowane, jako roślina jednoroczna. Siejąc trawy w siewie czystym z przeznaczeniem na materiał siewny uprawa jednoroczna (jak sama na-

zwa wskazuje jest zastosowana uprawa w cyklu rocznym a nie wieloletnim), wsparcie powinno zostać udzielone. Praktyka pokazuje jednak, że tak nie jest. W przypadku, gdy rolnicy chcą posiać rzepak bez orkowo na obszarze ok.50ha uprawy trawy w siewie czystym z przeznaczeniem na materiał siewny uprawa jednoroczna zostali pozbawieni dopłat ok. 20 tys. złotych.



Posiedzenie Rady Powiatowej IRWŁ Powiatu Skierniewickiego

W dniu 8.07.2024r. w imieniu Zarządu Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego, Prezes IRWŁ Bronisław Węglewski skierował pismo do Prezesa KRIR Wiktora Szmulewicza z prośbą o podjęcie działań mających na celu przesunięcie dodatkowych środków

finansowych w ramach budżetu PROW 2014-2020 na działanie „Rozwój przedsiębiorczości – rozwój usług związanych z rolnictwem i leśnictwem” w ramach poddziałania „Wsparcie inwestycji w tworzenie i rozwój działalności pozarolniczej”, aby wszystkie wnioski złożone zostały sfinansowane.

W dniu 24.07. 2024r. w imieniu Zarządu IRWŁ popierając ponownie wniosek członków Rady Powiatowej IRWŁ w Sieradzu, Prezes Bronisław Węglewski wystąpił z pismem do Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi o ponowne podjęcie działań w UE mających na celu zmianę przepisów ułatwiających przemieszczanie ziemniaków towarowych.

W omawianym okresie Zarząd IRWŁ wydał opinie do projektów aktów prawnych w sprawie:

- ustawy o zmianie ustawy o ochronie zwierząt;
- rozporządzenia MRiRW zmieniającego rozporządzenie w sprawie liczby punktów, jaką przypisuje się stwierdzonej niezgodności oraz procentowej wielkości kary administracyjnej w zależności od liczby punktów przypisanych stwierdzonym niezgodnościom;
- rozporządzenia MRiRW zmieniającego rozporządzenie w sprawie wymagań i sposobu postępowania przy utrzymaniu gatunków zwierząt gospodarskich, dla których normy zostały określone w przepisach Unii Europejskiej;

Posiedzenia Rad Powiatowych Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego

W omawianym okresie odbyły się 3 posiedzenia Rad Powiatowych IRWŁ (w dniu 2.07.2024r. powiatu sieradzkiego, w dniu 4.07.2024r. powiatu brzezińskiego, w dniu 26.07.2024r. powiatu skierniewickiego, podczas których członkowie Rady Powiatowej omówili m.in. trudną sytuację w rolnictwie oraz poruszyli problem szkód wyrządzanych przez dziki w uprawach rolnych i sadach a przedstawiciele instytucji sektora rolnego obecni na posiedzeniach przedstawili najważniejsze informacje dla producentów rolnych m.in. z zakresu ubezpieczeń upraw rolnych, rejestracji producentów ziemniaków w WIORiN. Podjęte wnioski zostały przekazane do rozpatrzenia do Zarządu IRWŁ.

Targi, konferencje, spotkania

W dniu 8.07.2024r. w siedzibie IRWŁ w Łodzi odbyło się seminarium poświęcone tematowi „Rozwój regionalny w dziedzinie pszczelarstwa w ramach projektu BeeLieve. Była to niepowtarzalna okazja, aby dowiedzieć się więcej o znaczeniu pszczół dla naszego ekosystemu, zrównoważonym pszczelar-



Posiedzenie Rady Powiatowej IRWŁ Powiatu Brzezińskiego

stwie oraz najnowszych inicjatywach wspierających rozwój pszczelarstwa w naszym regionie.

W dniu 15.07.2024r. w gabinecie Pana Marka Mazura – I Wicewojewody Łódzkiego zostało zorganizowane spotkanie w sprawie bieżącej sytuacji rolnictwa w województwie łódzkim w którym uczestniczyli przedstawiciele instytucji sektora rolnego, przedstawiciele Zarządu IRWŁ oraz przedstawiciele NSSZ Rolników Indywidualnych „Solidarność”.

Podczas wydarzenia poruszono wiele kwestii dotyczących między innymi wniosków rozpatrywanych przez ARiMR i wypłacania różnego rodzaju dopłat, ASF, ubezpieczeń upraw i zwierząt, dopłat do materiału siewnego, a także obecnej sytuacji żniwnej. Zaproszeni goście przedstawili również liczne postulaty, które zostały przesłane do Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Przedstawiciele IRWŁ zgłosili m.in. wnioski: dotyczące pomocy rolnikom, których gospodarstwa



Posiedzenie Rady Powiatowej IRWŁ Powiatu Sieradzkiego



Posiedzenie Rady Powiatowej IRWŁ Powiatu Zduńskowolskiego

dla użytkowników profesjonalnych z zakresu stosowania środków ochrony roślin. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z miejscowym Biurem Powiatowym IRWŁ.

- Biura Powiatowe Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego pomagają rolnikom przy wypełnianiu wniosków o materiał siewny, wniosków suszowych.

- Bezpłatna publikacja Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego miesięcznik „W NOWEJ ROLI” trafia do rolników, mieszkańców wsi województwa łódzkiego.

- Prawnik Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego **udziela bezpłatnie** porad prawnych dla rolników.

Wszystkie działania, interwencje podejmowane przez Zarząd Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego oraz odpowiedzi na wnioski zgłoszone przez IRWŁ oraz informacje na temat sytuacji w rolnictwie są dostępne na stronie internetowej IRWŁ www.izbarolnicza.lodz.pl oraz na FB IRWŁ

Beata Gregorczyk-Rzewuska
p.o. Dyrektora Biura IRWŁ

ucierpiałły wskutek nawalnych deszczy, gradu, suszy jakie przeszły przez województwo łódzkie, pomocy suszowej w ramach pomocy de minimis dla gospodarstw w których straty zostały oszacowane poniżej 30%, wsparcie samorządów gminnych powiatowych na odbudowę przepustów i rowów.

IV Konkurs organizowany przez Krajową Radę Izb Rolniczych pt. „Rolniczy motorem innowacji w gospodarstwach rolnych w Polsce” został rozstrzygnięty. Była to czwarta edycja konkursu, który odbył się pod Honorowym Patronatem Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi – Pana Czesława Siekierskiego, patronatem Prezesa Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego – Pana Dariusza Rohde, Prezesa Towarzystwa Ubezpieczeń Wzajemnych TUW – Pana Jerzego Lenarda oraz patronatem medialnym Telewizji Polskiej TVP i Redakcji TOP AGRAR POLSKA. Jury wyłoniło I, II i III miejsce. **II miejsce zajęła Pani Beata Pleśnierowicz - zgłoszona przez Izbę Rolniczą Województwa Łódzkiego, której serdecznie gratulujemy.**

Wzorem lat ubiegłych również w tym roku IRWŁ (Biuro Powiatowe IRWŁ w Brzezinach, Radomsku i Pajęcznie) prowadziła nabór dzieci rolników na wy-poczynek wakacyjny m.in. do Stegny, Poddąbia, Sławy, Białego Dunajca. Około 160 dzieci z województwa łódzkiego wyjechało na odpoczynek.

Inna działalność IRWŁ

- Biura Powiatowe Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego prowadzą nabór rolników na szkolenia

REKLAMA

CZĘŚCI DO CIĄGNIKÓW I MASZYN ROLNICZYCH

OLEJE I SMARY
ZOOTECHNIKA
ART. OGRODNICZE
OPONY

"ASPOL"



95-200 Pabianice, Świątniki 61, www.aspol.agro.pl
tel. kom. 600 29 39 62, 600 99 03 89



**TU KUPISZ
ORYGINALNE CZĘŚCI**

URSUS



URSUS

Podmiot odpowiedzialny: WARYNECKI

Przydomowy warzywnik, pełen zdrowia!

Ostatnie lata w rolnictwie i ogrodnictwie to etap szerokiego wdrażania ekologicznych metod uprawy. Skutkuje to pojawieniem się w handlu coraz większej liczby produktów (z oznaczeniem „bio” lub „eko”), w tym warzyw i ziół przyprawowych, wyprodukowanych bez udziału środków chemicznych. Taką, niewielką, ekologiczną uprawę warzyw, można założyć we własnym zakresie, niewielkim nakładem finansowym (tylko koszt nasion, rozsady, wody do podlewania i osobiste zaangażowanie).

Każda dobra gospodyni, mając kawałek ogródka, z całą pewnością posiada też kilka grządek pod warzywnik pielęgnowany z użyciem naturalnych środków (nawozów organicznych, bezpiecznych metod ochrony roślin) co wpływa korzystnie na jakość codziennych posiłków i przynosi również znaczące oszczędności w domowym budżecie. Przy wyborze gatunków do uprawy w przydomowym warzywniku warto wziąć pod uwagę nie tylko upodobania smakowe domowników, ale również wartość odżywczą i prozdrowotną warzyw.

Wartość odżywcza warzyw

Badania naukowe nad składem chemicznym różnych gatunków warzyw dostarczają sukcesywnie ogromnej wiedzy obejmującej również wpływ poszczególnych składników na kondycję zdrowotną osób dorosłych, dzieci i młodzieży. Powszechnie już wiadomo, że wszystkie gatunki warzyw są bezcennym źródłem wielu potrzebnych do życia substancji, witamin, związków mineralnych i organicznych oraz pomocnego w procesach trawiennych błonnika. Niewielka wartość kaloryczna warzyw, niski



niez warzyw. Jego badania obejmowały poszukiwania w jedzeniu korzyści zdrowotnych przypadających na każdą spożywaną kilokalorię. Stworzył skalę (od 1000 do 1) oceny (ANDI) odnoszącą się do ilości substancji odżywczych przypadających na 100 kcal dostarczonych organizmowi przy spożyciu danego produktu. Przyznawana liczba punktów uwzględnia zawartość ok. 40 różnych składników w tym soli mineralnych wielu pierwiastków, karotenoidów, błonnika pokarmowego, glukozyzolanów, witamin: z grupy B (w tym kwas foliowy), C, E, K i antyoksydantów/przeciwutleniaczy mających zdolność pochłaniania reaktywnych form tlenu/wolnych rodników tlenowych, których nadmiar jest sprawcą wielu nowotworów, chorób zwyrodnieniowych i chorób podeszłego wieku. Według autora badań, to właśnie takie składniki mają znaczenie kluczowe w zdrowotnej przydatności pokarmu.

Najbardziej wartościowe grupy warzyw

Przy założeniu, że nasz organizm powinien otrzymać ok. 2000 kcal na dzień, dobrze jest wiedzieć, jak szacuje

indeks glikemiczny, zdolność do regulowania procesów trawiennych oraz bardzo istotne dla organizmu działanie odkwaszające powodują, że ich spożywanie przyczynia się do ograniczania wielu dolegliwości, pozwala dłużej cieszyć się zdrowiem i dobrym samopoczuciem. Od wielu już lat warzywa, owoce i zioła przyprawowe znajdują się w podstawie „piramidy żywieniowej”, czyli rekomendowanego schematu trybu życia i odżywiania. Wykazano, że długotrwały brak w diecie niektórych roślinnych składników mineralnych lub organicznych przyczynia się do rozwoju wielu chorób cywilizacyjnych – cukrzycy, układu krążenia, osteoporozy, nowotworów. Dlatego też we wszystkich zaleceniach żywieniowych znajduje się odpowiednio dobrana do wieku i zbilansowana dieta bogata w warzywa, owoce i zioła przyprawowe.

Pojęcie „gęstość odżywcza” - ANDI (Aggregate Nutrient Density Index)

Wprowadził je amerykański lekarz i dietetyk dr Joel Fuhrman dla oceny wartości wielu produktów, rów-



Tabela. Skład chemiczny i gęstość odżywcza (ANDI) warzyw zielonych

Gatunek	Punkty ANDI 1000-1	Kcal	Węglowodany	Białka	Tłuszcze	Błonnik	Sole mineralne i witaminy
Jarmuż	905	50	10	3,3	0,7	2,0	K, Ca, P, Na, Mg, Fe, Zn, Cu, Mn, Se Wit. C, B1, B2, PP, B5, B6, K, B, A, E kwas foliowy, glukozydany
Kapusta pekińska gotowana (got.)	704	13	2,2	1,5	0,2	1,0	K, P, Ca, Fe, Mg, Na, Zn, Cu, Se Wit. C, B1, B2, PP, B6, A, E, K karotenoidy, foliany
Szpinak got.	697	23	3,6	2,9	0,4	2,2	K, P, Ca, Fe, Mg, Na, Zn Wit. C, B6, A, E, K, kwas foliowy
Rukola	604	25	3,7	2,6	0,7	1,6	K, Ca, Fe, Na, P, Mg Wit. C, B1, B2, PP, B5, B6, A, E, K, karotenoidy, kwas foliowy
Pietruszka nać	474	36	6,3	3,0	0,8	3,3	K, P, Mg, Ca, Fe, Na, Zn, Mn, Cu, Mo, Se Wit. C, B1, B2, PP, B5, B6, A, E, K, karotenoidy, kwas foliowy
Salata masłowa	406	13	2,2	1,4	0,2	1,1	K, P, Mg, Ca, Zn, Cu, Mn, Fe, Na, Se Wit. C, B1, B2, PP, B5, B6, A, E, K kwas foliowy
Kapusta głowiasta got.	374	25	5,8	1,3	0,1	2,5	K, P, Mg, Ca, Zn, Fe, Na, Cu, Mn, S, Se, F Wit. C, B1, B2, PP, B5, B6, A, E, K, kwas foliowy, fitostrole, glukozydany
Brokuł got.	342	35	7,2	2,4	0,4	3,3	K, P, Mg, Ca, Na, Zn, Fe, Cr, Se Wit. C, B1, B2, PP, B5, B6, A, K, kwas foliowy
Szczaw got.	310	20	3,2	1,8	0,6	2,9	K, P, Mg, Ca, Na, Zn, Fe Wit. C, B1, B2, PP, B5, B6, A, K, kwas foliowy
Szczypiorek	269	30	4,4	3,3	0,7	2,5	K, P, Mg, Ca, Na, Fe, Zn, Cu, Se Wit. C, B1, B2, PP, B6, E, A, K foliany
Papryka zielona	258	20	4,6	0,1	0,2	1,7	K, P, Mg, Ca, Na, Fe, Zn, Cu, Mn, Se Wit. C, B1, B2, PP, B5, B6, A, E, K
Seler naciowy	135	17	2,9	0,7	0,2	1,7	K, P, Na, Ca, Mg, Fe, Zn Wit. B, C, A, E, K kwas foliowy, flawonoidy, glikozydy, karotenoidy
Groszek cukrowy	127	76	17,0	6,7	0,4	6,0	K, P, Mg, Ca, Fe, Na Wit. B, C, A, E, K
Fasola got. (szparagowa)	86	31	7,0	1,8	0,2	2,7	K, P, Ca, Mg, Na, Fe, Cu, Mn, Zn, Se Wit. A, B, C, E, K
Ogórki	50	12	2,2	0,6	0,2	0,7	K, P, Mg, Ca, Fe, Na, Zn, Si Wit. C, B1, B2, B3, B6, A, E, K, kwas foliowy, flawonoidy

Symbole pierwiastków: K – potas, Mg – magnez, P – fosfor, Ca – wapń, Zn – cynk, Fe – żelazo, Mn – mangan, Cu – miedź, Na – sód, Mo – molibden, J – jod, S – siarka, Se – selen, Si – krzem.

Źródło danych: USDA National Nutrient Database for Standard Reference pol. Krajowa baza danych składników odżywczych Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych dla odniesienia standardowego

się wartość odżywcza poszczególnych grup warzyw: liściowych, kapustnych, owocowych, korzeniowych i cebulowych. Należy również pamiętać o tym, że dzięki szybkiemu postępowi hodowli dostępne są obecnie liczne odmiany, w obrębie poszczególnych gatunków roślin warzywnych, reprezentujące coraz korzystniejsze dla konsumenta cechy jakościowe. Odmiany te mogą różnić się gęstością odżywczą, co przy analizach chemicznych poszczególnych składników odżywczych, może skutkować nieco innymi wartościami liczbowymi. Według skali ANDI warzywa oceniane są najwyższej, a głównie warzywa których części jadalne charakteryzują się zieloną barwą, za którą odpowiada prozdrowotny chlorofil, czyli barwnik odpowiadający za fotosyntezę, jeden z najważniejszych procesów życiowych w świecie roślin. Do zawierających najwięcej chlorofilu zalicza się większość gatunków warzyw liściowych i kapustnych, wśród których znajduje się jarmuż oceniony na 1000 punktów w skali ANDI

Warzywa liściowe, nazywane też chlorofilowymi są liderami gęstości odżywczej w przyjętej skali ANDI

(tabela 1). Zawierają wiele cennych witamin (A, C, E, K) i biopierwiastków (selen, miedź, cynk, mangan...), antyoksydanty (chlorofil, karotenoidy i flawonoidy). Mają też dużo błonnika i dlatego polecane są, jako zielona dieta oczyszczająca organizm z toksyn, usprawniająca pracę wątroby, wspomagająca walkę z nadwagą, łagodząca stany zapalne i przeciwdziałająca anemii. Gatunki warzyw liściowych zawierają sporo luteiny ochraniającej wzrok i kwasu foliowego wpływającego korzystnie na układ nerwowy i pomocnego w zwalczaniu stresu. Są też znaczącym źródłem witamin C i K, które uszczelniają naczynia krwionośne, regulują krzepliwość krwi, biorą udział w wytwarzaniu tkanki chrzęstnej i kostnej, mają właściwości antibakteryjne i przeciwgrzybiczne. Warzywa liściowe reprezentują różne grupy botaniczne, ale zwykle mają krótki okres wegetacji, więc możemy wprowadzać je do warzywnika od wczesnej wiosny do połowy VII i będziemy z nich korzystać do jesieni. Z warzyw liściowych do uprawy można polecać różne sałaty:

- **sałata masłowa**, najbardziej popularna z sałat (są też odmiany o antocyjanowych czerwono-fioleto-

wych przebarwieniach liści, bardzo dekoracyjne), *sałata krucha/lodowa*, *sałata rzymska* (smak lekko gorzkawy, orzechowy), *sałata liściowa* (dekoracyjne liście, może być uprawiana również w pojemnikach). Sałaty zawierają dużo wody, działają orzeźwiająco i uspokajająco, poprawiają trawienie, pomagają pokonać infekcje, przyspieszają gojenie ran.

- **szpinak warzywny** - zasadotwórczy, niskokaloryczny (16–23 kcal/100g), łatwo przyswajalny, oprócz wielu witamin, soli mineralnych, karotenoidów, błonnika i białka zawiera znaczne ilości żelaza i potasu.

- **burak liściowy (boćwina)** częścią jadalną są tylko liście wraz z ogonkami liściowymi, które w zależności od odmiany przyjmują zabarwienie zielone, żółte, pomarańczowe lub mocno czerwone, zawierają dużo antyoksydantów, polifenoli, w tym kwasu syryngowego i kemferolu, działających przeciwzapalnie, zmniejszają ryzyko chorób serca, cukrzycy typu 2 i chorób przewlekłych. Dzięki dużej ilości błonnika, kwasu jabłkowego, cytrynowego i szczawiowego, warzywo to wpływa korzystnie na trawienie.

- **roszponka**, polecana diabetykom i osobom walczącym z nadwagą, jest źródłem witaminy C, zwiększającej odporność organizmu na czynniki chorobotwórcze i chroniącej skórę przed utratą jędrności. W 100 g liści jest kilkakrotnie więcej beta-karotenu, niż wynosi codzienne zapotrzebowanie człowieka, co jest ważnym czynnikiem zapobiegającym chorobom układu krążenia i nowotworom. Wysoki poziom potasu nasila wydalanie wody z organizmu, co obniża ciśnienie tętnicze krwi, niweluje obrzęki, oczyszcza organizm z toksyn i zapobiega nadmiernemu zakwaszeniu organizmu.

- **pietruszka (natka)** bardzo duża ilość chlorofilu, potasu, żelaza, beta-karotenu, witamin C, E i K, kwasu foliowego, sprawia, że zielone liście pietruszki są bardzo odżywcze, poprawiają trawienie, zmniejszają fermentację w jelitach i odtruwają organizm, łagodzą nerwobóle. Apiol i mirystycyna – składniki olejku eterycznego, działają dezynfekująco i moczopędnie. Zapach pietruszki ogranicza apetyt, co potwierdzają prowadzone eksperymenty żywieniowe.

- **szczypiorek ogrodowy** oprócz witamin i pierwiastków ma również foliany wzmacniające odporność i strukturę kości wpływające korzystnie na układ nerwowy, poziom cholesterolu i wzrok, stymuluje wydzielanie soków żołądkowych i wspomaga układ moczowy. Bogaty jest w allicynę, substancję o właściwościach antyseptycznych i antyinfekcyjnych.



- **seler naciowy i listkowy** zawierają ponad 80 substancji wpływających korzystnie na ludzkie zdrowie, z tym, że **seler listkowy bogatszy jest w witaminę C** (powyżej 100 mg/100 g produktu) **w porównaniu z selerem łądowym** (witaminy C 3,1 mg/100 g produktu). Olejki eteryczne selera działają stymulująco na trawienie i pracę nerek, psoralen (pochodna kumaryny) zapobiega łuszczycy, a 3-butyloftalid obniża ciśnienie tętnicze krwi oraz poziom „złego” cholesterolu. Selery **zawierają także dużo wody, więc chronią organizm przed nadmiernym starzeniem się skóry, a bogactwo błonnika wspomaga pracę jelit i wątroby.**

Warzywa kapustne, wśród których znajdują się te bardziej popularne, jak: *kapusta głowiasta biała, pekińska, brukselka, kalfior, brokuł, kalarepa* oraz te, które ostatnio coraz częściej pojawiają się na naszych stołach: *jarmuż, rukola, mizuna/kapusta japońska*. Kapustne są bogatym źródłem substancji niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, a ich niewielka

kaloryczność (20-50 kcal/100g ś.m), niski indeks glikemiczny (ok.15) i sycące właściwości wskazują, że powinny być częstym składnikiem diety. Oprócz całej gamy pierwiastków i witamin zawierają dużo błonnika i innych bioaktywnych związków o leczniczych właściwościach (jak: luteina ochraniająca oczy, antynowotworowy sulforafan, ważny dla układu nerwowego i krwiotwórczy kwas foliowy, antyoksydacyjne i wspomagające odporność karotenoidy i flawonoidy, fitosterole obniżające poziom cholesterolu całkowitego

i „złego” – LDL, oraz najbardziej charakterystyczne dla wszystkich warzyw kapustowatych – glukozynolany, które chronią organizm przed stresem oksydacyjnym i reaktywnymi formami tlenu, mają działanie przeciwnowotworowe i przeciwzapalne.

dr hab. Barbara Dyki, prof. IO w Skierniewicach

Publikacja: „Warzywnik dla każdego”,

autor: dr hab. B. Dyki, mgr inż. E. Sikora,

www.dzialkowiecsklep.pl/product-pol-17818-Warzywnik

[-dla-kazdego.html](http://www.dzialkowiecsklep.pl/product-pol-17818-Warzywnik-dla-kazdego.html)





Mleko bez tajemnic

Faktem jest, że mleko krowie zajmuje istotne miejsce w diecie ludzi, szczególnie dzieci ze względu na wartość biologiczną podstawowych komponentów odżywczych związanych z frakcjami białkową, tłuszczową i wodno-mineralną, a dodatkowo jest niezbędnym źródłem energii dla organizmu.

Warte podkreślenia jest szczególnie powstające w wyniku trawienia enzymatycznego białek macierzystych mleka, bogactwo związków biologicznie czynnych pod postacią peptydów. Głównym składnikiem białkowym mleka krowiego jest beta-kazeina (CSN2), która może występować w 13 wariantach: A1, A2, A3, A4, B, C, D, E, F, H1, H2, I i G [Singh i in., 2024]. Tylko siedem z nich (A1, A2, A3, B, C, I i E) zostało wykrytych w rasach europejskich. Wariant A2 uważany jest za najstarszy wariant, z którego w wyniku mutacji, powstały kolejne.

Około 10 000 lat temu, pierwsze udomowione krowy produkowały mleko z beta-kazeiną wyłącznie w wariantcie A2A2. Jakiś czas później doszło do powstania naturalnej mutacji, która spowodowała że krowy zaczęły produkować wariant A1 beta-kazeiny. Mutacja uległa rozprzestrzenieniu w populacji krów. Prawdopodobnie stało się to w wyniku użytkowania krów rasy holsztyńsko-fryzyskiej (rasy dominującej globalnie w produkcji mleka) do udoskonalania innych ras w wyniku tzw. procesu holsztyinizacji.

Mleko A2 to mleko zawierające konkretny rodzaj białka – beta-kazeinę w wersji A2. Jako konsumenci nie jesteśmy w stanie poczuć i zobaczyć różnicy w smaku, zapachu czy konsystencji między mlekiem zawierającym różne polimorficzne białka np. A1 i A2 beta-kazeiny. We krwi ludzi i zwierząt pijących „standardowe” mleko (które zawiera mieszaninę kazeiny A1 i A2) wykrywa się znaczące ilości BCM7. Tymczasem w populacji, która spożywa mleko A2, nie jest obecny.

Beta-kazeina to jedna z frakcji białek kazeinowych mleka składająca się z 229 aminokwasów. W pozycji 67 łańcucha u krów, które produkują kazeinę A2A2 występuje prolina, natomiast u tych z kazeiną A1 histydyna. Niby niewielka zmiana, a robi ogromną różnicę. Od aminokwasu w pozycji 67. odchodzi niewielki fragment - betakazomorfina 7 (BCM7), który ma bardzo duże znaczenie. Jest to część beta-kazeiny o właściwościach opioidu, czyli w swym działaniu podobny do morfiny. Wywiera on niekorzystny wpływ na zdrowie zarówno zwierząt, jak i ludzi. Kiedy wiąże się z nim prolina, połączenie jest na tyle mocne, że trudno jest od-

dzielić ten szkodliwy fragment. W sytuacji wiązania przez histydynę, może być on łatwo oddzielany. Ma to bardzo istotne znaczenie w procesie trawienia.

Badania na zwierzętach wykazały, że mleko z β -kazeiną A1 wydłuża czas pasaży trawiennego i zwiększa aktywność mieloperoksydazy. Osoby z nietolerancją laktozy preferują picie mleka A2 od konwencjonalnego mleka A1 i spożywanie produktów mlecznych z niego wytworzonych, ponieważ BCM-7 w mleku A1 może prowadzić do stanu zapalnego i dyskomfortu u osób wrażliwych. Ważne elementy zdrowia ludzkiego związane z potencjalną aktywnością BCM-7 są nadal słabo zdefiniowane i w niewielkim stopniu uwzględniane w pracach eksperymentalnych. A przecież badania dotyczące chorób układu trawiennego są ważne ze względu na ich związek z innymi aspektami potencjalnych problemów zdrowotnych konsumentów nabiału tj. nietolerancją laktozy czy nadwrażliwością na białka mleka krowiego inne niż kazeinowe np. β -laktoglobulinę, która dla ludzi jest białkiem obcym gatunkowo.

W dostępnej literaturze wymienia się różne problemy zdrowotne, na które wpływa BCM-7, które odgrywają istotną rolę na kształtowanie się świadomości zdrowotnej ludzi. Uważa się, że mleko A2, które zawiera β -kazeinę A2, jest łatwiej strawne niż β -kazeiną A1. Popularność mleka A2 podnosi się dzięki doniesieniom łączącym kazeinę A1 z chorobami takimi jak cukrzyca typu 1, choroby serca i autyzm. Mleko A2 zyskało popularność jako alternatywa dla mleka A1, przede wszystkim ze względu na potencjalne korzyści dla osób cierpiących na niektóre choroby. Zaobserwowano wpływ mleka A2 na mikrobiotę jelita człowieka. Lijun [2021] zbadał wpływ β -kazeiny A2 na nabłonki jelitowe. Zaobserwował, że wypróżnienia i struktura stolca były lepsze w porównaniu do konsumpcji ogólnodostępnego na rynku mleka. Co najważniejsze, ilość bakterii z rodzaju Bifidobacterium spp. w jelicie człowieka wzrosła wraz z konsumpcją wyłącznie mleka A2. Jednakże jednym z ograniczeń tych badań jest to, że nieznana jest charakterystyka badanego mleka, dlatego nie

można wyciągnąć dobrych wniosków z porównania rodzajów kazeiny.

Najnowsze badanie Li i in. [2024] dotyczy immunomodulującego działania β -kazeiny A2 u myszy BALB/c z indukowaną immunosupresją. Zgodnie z wynikami tego badania, β -kazeina A2 zwiększa proliferację limfocytów śledziony i znacząco zwiększa wskaźnik fagocytyzacji makrofagów i aktywność komórek NK. Dodatkowo udowodniono, że β -kazeina A2 zwiększa stężenie śródniarlicuchowych nasyconych kwasów tłuszczowych (SCFA), przez co reguluje różnorodność i skład mikroflory jelitowej oraz poprawia funkcję immunologiczną błony śluzowej jelit u myszy BALB/c z obniżoną odpornością indukowaną CTX. Jest to dowód na to, że β -kazeina A2 może potencjalnie działać jako stymulator pożądanego mikroflory jelitowej i modulator odporności.

Obecnie większość mleka zawiera głównie białko beta-kazeinę w formie A1 i pomimo tego, że część krów produkuje mleko z wariantem A2, mleko kupowane w sklepie zawiera zarówno formę A1, jak i formę A2 beta-kazeiny. W 100% mleka typu A2 produkują rasy tzw., prymitywne induskie, masalskie, a także jaki, osły i wielbłądy. Na świecie mleko A2 jest znane od kilku dekad. Doskonałym przykładem jest A2 Company założona w 2000 roku w Nowej Zelandii. Jej udział w australijskim rynku wzrastał od 0% w 2007 do aż 9% w roku 2014. W 2020 roku globalny rynek mleka A2A2 był wart 4574,6 milionów dolarów, a do 2026r. prognozuje się, że może osiągnąć 15610 milionów co da 19% wzrost.

W Polsce zaczyna się pojawiać w sklepach mleko z oznakowaniem A2 na etykiecie, które pochodzi od krów poddanych genotypowaniu.

https://www.youtube.com/watch?v=p7DVid4uJ4&ab_channel=Nauka%2FScienceSGGW

Źródło: www.akademiadobregosmaku.sggw.pl

Opracowanie:

Prof. dr hab. Beata Kuczyńska, Katedra Hodowli Zwierząt, Instytut Nauk o Zwierzętach

Dr inż. Alicja Ponder, Katedra Żywności Funkcjonalnej i Ekologicznej, Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka



Pszenica orkisz - ocalić od zapomnienia

Pszenica orkisz (łac. *Triticum aestivum* L. subsp. *spelta* (L.) Thell.), nazywana także krócej orkiszem lub szpalcem, jest jednym z kilku gatunków zbóż uprawianych w naszym kraju. W ujęciu taksonomicznym jest to odrębny gatunek w stosunku do pszenicy zwyczajnej, choć obie te rośliny należą do tego samego rodzaju – *Triticum*. Pszenica orkisz uprawiana jest w swoich dwóch formach – jarej oraz ozimej. Gatunek ten jest mało popularnym zbożem w naszym kraju, powierzchnia jego uprawy w Polsce jest niewielka w porównaniu z innymi gatunkami zbóż, w tym chociażby z blisko spokrewnioną ze sobą pszenicą zwyczajną, w porównaniu z którą daje dużo mniejsze plony. W 2023 roku powierzchnia plantacji nasiennych pszenicy orkisz wyliczona została na 58 ha. To aż prawie 5-krotnie mniej, niż dwa lata wcześniej - w 2021 roku. Głównym problemem związanym z uprawą tej rośliny jest niewymłaczalne ziarno. Koniecznym zatem staje się przeprowadzenie zabiegu odplewiania, który pozwala oczyścić ziarno z kłosek. Nie oznacza to jednak, że uprawa orkiszu nie niesie ze sobą żadnych korzyści. Pszenica orkisz, w porównaniu z pszenicą zwyczajną, jest bardziej odporna na choroby oraz niekorzystne warunki środowiskowe, charakteryzuje się też mniejszymi wymaganiami cieplnymi. W związku z tym, że optymalny termin siewu orkiszu przypada na koniec października, z powodzeniem można go uprawiać po gatunkach późno schodzących z pola. Pszenicę orkisz uprawia się przede wszystkim na mąkę. Mąka orkiszowa posiada wyższą jakość odżywczą w stosunku do mąki otrzymanej z pszenicy zwyczajnej. Ziarno, z którego powstaje mąka orkiszowa, zawiera mniej węglowodanów, więcej białka, błonnika i witamin oraz cennych składników mineralnych.

Hodowcy z całego świata (w tym również z Polski) prześcigają się wzajemnie w uzyskiwaniu coraz to nowych odmian roślin uprawnych. Nie inaczej ma się sprawa z pszenicą orkisz, która posiada jednak znacznie mniej zarejestrowanych odmian w KR (Krajowym Rejestrze Odmian), niż jej „bliska kuzynka” – pszenica zwyczajna (tabela 1).

Poszczególne odmiany różnią się od siebie m.in. wielkością plonowania (tabela 2) oraz stopniem odporności na choroby, czy warunki klimatyczne, takie

jak np. susza. Wybrane cechy rolnicze oraz technologiczne ziarna poszczególnych odmian pszenicy orkisz ozimej zestawiono w tabeli 3. Pierwszą odmianą tego gatunku wpisaną do KR był Rokosz (2012 r.). Jest to ozima forma pszenicy orkisz. Pierwszą jara formą tego gatunku (Wirtas) została wpisana do KR trzy lata później – w 2015 roku. Obecnie (stan na rok: 2024) w Krajowym Rejestrze Odmian znajduje się pięć odmian pszenicy orkisz ozimej: Rokosz, SM Amalte, SM Fides, SM Orkus, Speldorado oraz dwie odmiany jarej formy tego ga-





tunku: Kuiavia i Wirtas. Wszystkie odmiany (zarówno ozime, jak i jare) pszenicy orkisz pochodzą z krajowej, tj. polskiej hodowli.

W COBORU Stacji Doświadczalnej Oceny Odmian w Sulejowie, wśród prowadzonych doświadczeń wielu roślin uprawnych znajduje się również pszenica orkisz. Uprawiana tu jest wyłącznie ozima forma tego gatunku. W bieżącym sezonie 2023/2024 r. doświadczenia dotyczą wszystkich 5 odmian ozimej formy pszenicy orkisz wpisanych do KR. Warto zaznaczyć, że w przeciwieństwie do wielu innych gatunków, doświadczenia dotyczące pszenicy orkisz prowadzone są wyłącznie na podstawowym poziomie agrotechnicznym. Nie ma tu więc dodatkowych poletek, na których zastosowane by były regulatory wzrostu, środki ochrony fungicydowej, czy wyższe nawożenie azotowe. Pomimo, że pszenica orkisz wciąż jest rzadko spotykanym zbożem na polskich polach, warto ocalić ten gatunek od zapomnienia, siejąc go dalej na polskiej ziemi. Warto wspomnieć, jako ciekawostkę, że jeszcze w XIX i na początku XX wieku, gatunek ten cieszył się większą popularnością od innych pszenic. Czy to oznacza, że swoje lata świetności pszenica orkisz ma już za sobą? Niekoniecznie! Uprawa tego gatunku niesie ze sobą szereg pozytywów, o których była mowa na początku tego artykułu. Może warto więc na początku kolejnego sezonu wegetacyjnego rozważyć siew tej rośliny na swoim polu.

Andrzej Kowalski
COBORU

Stacja Doświadczalna

Oceny Odmian w Sulejowie

www.sulejow.coboru.gov.pl

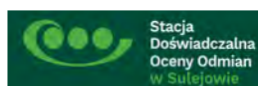


Tabela 1 - Odmiany pszenicy orkisz ozimej wpisane do KR

Lp.	Odmiany	Rok wpisania do Krajowego rejestru	Zachowujący/ reprezentant	Udział w kwalifikacji polowej (%)			
				2023	2022	2021	maks. przed rokiem 2021
	1	2	3	4			
1	Rokosz*	2012	HR Strzelce	22,4		14,4	9,4
2	SM Amalte*	2020	HR Smolice		0,9	0,0	0,2
3	SM Fides*	2021	HR Smolice	2,1	6,8	0,4	
4	SM Orkus*	2020	HR Smolice	1,0	43,9	53,9	15,5
5	Speldorado*	2022	DANKO		17,9		
Powierzchnia zakwalifikowanych plantacji nasiennych (ha)				58	114	284	62

Kol. 1: * - odmiana chroniona krajowym wyłącznym prawem hodowcy wg stanu na dzień 10.05.2024

Kol. 4: wg danych PIORIN; w latach 2021-2023 kwalifikacją objęto również odmiany ze Wspólnotowego katalogu odmian roślin rolniczych (CCA)

Tabela 2 - Plonowanie poszczególnych odmian pszenicy orkisz ozimej

Lp.	Odmiana	2023	2022	2021	2020
	1	2			
Plon ziarna brutto – z kłoskami (% wzorca)					
	Wzorzec, dt z ha	65,0	54,6	61,0	58,2
1	Rokosz	93	95	92	100
2	SM Amalte	100	101	111	134
3	SM Fides	102	105	103	132
4	SM Orkus	99	104	97	
5	Speldorado	106		115	133
Udział ziarna w plonie ogółem (%)					
6	Rokosz	86	83	83	85
7	SM Amalte	78	80	77	80
8	SM Fides	78	76	76	77
9	SM Orkus	76	77	77	
10	Speldorado	76		75	75
Plon ziarna netto (% wzorca)					
	Wzorzec, dt z ha	50,3	44,2	47,7	49,7
11	Rokosz	103	99	96	100
12	SM Amalte	100	101	108	126
13	SM Fides	102	99	100	120
14	SM Orkus	99	100	95	
15	Speldorado	103		110	118
Liczba doświadczeń		6	6	7	5

Kol. 1: wzorzec: 2023 – Rokosz, SM Amalte, SM Fides, SM Orkus, Speldorado; 2022, 2021 – Rokosz, SM Amalte, SM Orkus; 2020 – Rokosz.

Tabela 3 – Wybrane cechy rolnicze i technologiczne ziarna zarejestrowanych odmian pszenicy orkisz ozimej

Cecha	Jednostka	Rokosz	SM Amalte	SM Fides	SM Orkus	Speldorado
Zimotrwałość	Skala 9 °	4	3	4	2	2,5
Wyleganie	Skala 9 °	6	6	4	4	6
Masa 1000 ziaren	G	41,5	45,9	42,2	45,9	49,6
Zawartość białka	% s.m.	13,7	14,4	14,1	15,5	15,3
Ilość glutenu	%	32,7	29,3	31,6	33,0	35,7
Wydajność mąki ogólna	%	74,7	77,6	74,5	76,5	75,0
Bonitacja chleba	Pkt	162	155	149	145	148
Objętość chleba ze 100 g mąki	cm ³	479	477	465	474	479

Skala 9° – 9 oznacza stan najkorzystniejszy, 1 – oznacza stan najmniej korzystny

Niekorzystne zjawiska atmosferyczne w 2024 roku w województwie łódzkim – przymrozki wiosenne i grad



Rośliny ze spoczynku zimowego 2023/2024 wyszły w dobrej kondycji uprawowej. Wiosenna wegetacja roślin w 2024 roku rozpoczęła się bardzo wcześnie. W drugiej połowie lutego obserwowano rozpoczęcie wegetacji roślin ozimych i TUZ.

Przebieg zimy 2023/2024, tak jak w kilku ubiegłych latach, sprzyjał zachowaniu dobrej kondycji roślin sadowniczych. Warunki pogodowe na początku roku wpłynęły na pobudzenie drzew i krzewów, co skutkowało przyspieszeniem wegetacji od 2 do ponad 3 tygodni w stosunku do średniej wieloletniej. W konsekwencji rośliny sadownicze wyjątkowo wcześnie rozpoczęły kwitnienie. Napływające w tym czasie zimne masy powietrza spowodowały znaczne uszkodzenia mrozowe pąków, kwiatów oraz zawiązków owoców.

Przymrozki w województwie łódzkim wystąpiły od 17 do 22 kwietnia oraz 26 kwietnia br. Wystąpienie przymrozków wiosennych z temperaturami krytycznymi dla roślin i czasem ich trwania zostało udokumentowane wydrukami Stacji METEO Wędrogów i Stary Wylezin zlokalizowanych na terenie gospodarstw sadowniczych. Pomiaru temperatur w tych Stacjach dokonuje się na wysokości 2 m oraz przy gruncie na wysokości 5 cm. Dla celów orientacyjnych korzystaliśmy również z map pogodowych IMiGW Agrometeo z wykazem wystąpienia przymrozków lecz bez wskazywania temperatur.

Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi Pan Czesław Siekierski dwukrotnie 12 i 19 marca publicznie informował poszkodowanych, że tegoroczne przymrozki wiosenne, które spowodowały straty w uprawach sadowniczych mają wymiar krajowy i są porównywalne z klęską żywiolową. Dla gospodarstw, które poniosły szkody będzie rozważana pomoc. Wystąpienie Pana Ministra w szczególności zainteresowało pojedyncze gospodarstwa z uprawami sadowniczymi na terenie poszczególnych gmin, celem złożenia dokumentów do oszacowania szkód przez komisje. Dotychczas pojedyncze gospo-

darstwa borykały się z problemem braku potwierdzenia wystąpienia zjawiska klęskowego jak również możliwości szacowania szkód pojedynczych gospodarstw.

Na dzień 12.06.2024 r. do ŁUW w Łodzi wpłynęło 87 Powiadomień o zamiarze wszczęcia procedury szacowania szkód spowodowanych przymrozkami wiosennymi oraz 7 Powiadomień ze szkodami gradowymi. Łącznie 94 Powiadomienia. Szkody gradowe, z wyjątkiem 2 gmin Świnice Warckie i Uniejów, dotyczą pojedynczych gospodarstw i nie są to straty wysokie. Liczba powiadomień o zamiarze wszczęcia procedury szacowania szkód spowodowanych przymrozkami wiosennymi w stosunku do lat poprzednich wzrosła 4-5 krotnie. Zaawansowanie prac komisji szacujących szkody w uprawach sadowniczych jest wysokie. Część gmin z mniejszą ilością poszkodowanych zakończyła prace lustracyjne upraw i sporządza protokoły szkód celem przekazania ich do weryfikacji i ewentualnego potwierdzenia szkód przez Wojewodę Łódzkiego. Gminy z dużą ilością gospodarstw (powyżej 1000) kończą lustrację terenową szkód sadowniczych, która trwa około miesiąca i zamierzają przystąpić do sporządzania protokołów wspierając osoby, które zajmują się protokołami. Na dzień dzisiejszy do ŁUW w Łodzi wpłynęło 325 protokołów z 24 gmin. Dotychczas zweryfikowano 64 protokoły. Spośród protokołów zweryfikowanych większą ilość stanowią protokoły zweryfikowane negatywnie.

Orientacyjnie straty podane do Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi w dniu 28 czerwca dotyczące jabłoni, gruszy, śliwi, wiśni, porzeczek i borówki amerykańskiej na łącznej powierzchni 23 tys. ha zostały oszacowane na 307 mln zł, podane procenty przyjęto w zakresie 30-80%.

Według ostatniego meldunku na dzień 10 lipca br. - powiadomienia o zamiarze wszczęcia procedury złożono 88 gmin z przymrozkami, 63 gminy podały meldunki, tylko 2 gminy zakończyły prace, 51 gmin wykazało, że prowadzi nadal lustracje upraw, 35 gmin sporządza

protokoły. Podana liczba poszkodowanych gospodarstw wyniosła 3 857, powierzchnia upraw dotknięta zjawiskiem wyniosła 15 954, 83 ha, powierzchnia działek na których szkody wyniosły przynajmniej 70 % wyniosła 13 342,76 ha. Podana wartość strat ogółem według obniżonego dochodu wyniosła 176 122131,42 zł. W meldunku zgłoszono również 5 gmin dotkniętych gradem, z wykazem 210 gospodarstw poszkodowanych i powierzchnią 1500 ha.

Na konferencji prasowej w dniu 10 lipca Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi Pan Czesław Siekierski poinformował o przydzieleniu dla Polski przez Unię Europejską 37 mln euro na pomoc dla najbardziej poszkodowanych producentów rolnych w wyniku przymrozków wiosennych i gradu.

Aby poszkodowane gospodarstwa mogły skorzystać z ustanowionych form pomocy przez Rząd RP musi być przeprowadzona „Procedura postępowania związana z szacowaniem szkód i uruchomieniem pomocy na wznowienie produkcji w gospodarstwach rolnych dotkniętych niekorzystnymi zjawiskami atmosferycznymi” przewidziana dla urzędów gmin i komisji szacujących szkody w gospodarstwach rolnych. Procedura postępowania jest ujednoliconą i odnosi się do wszystkich zjawisk atmosferycznych noszących znamiona klęski żywiołowej. Procedura stanowi swoistą instrukcję postępowania mającą na celu ułatwienie i usprawnienie organizacji pomocy. Jest ona otwarta dla wszystkich gmin. Tekst procedury z obowiązującymi aktami prawnymi, wzorami niezbędnych dokumentów do przeprowadzenia procedury są dostępne na stronie rządowej ŁUW w Łodzi pod adresem Szacowanie szkód w gospodarstwach rolnych dotkniętych niekorzystnymi zjawiskami atmosferycznymi w 2024 r. - Łódzki Urząd Wojewódzki w Łodzi - Portal Gov.pl (www.gov.pl).

ŚWIEŻE I ZDROWE BO ZE ZJAZDOWEJ



PEŁNOWARTOŚCIOWA PIZZA

Składniki:

- 2 szklanki mąki pełnoziarnistej
- 1/2 szklanki mleka 3,2%
- 25 g świeżych drożdży
- oliwa z oliwek
- sól, pieprz
- passata pomidorowa
- bazylię, oregano, czosnek granulowany
- dobrej jakości ser
- rukola
- szynka parmeńska
- świeża bazylię

Przygotowanie: Drożdże rozpuścić w ciepłym mleku, dodać łyżkę oliwy z oliwek oraz pieprz i sól. Mąkę wsypać do dużej miski, dolewać stopniowo mleko z rozpuszczonymi drożdżami i wyrabiać masę. Uformować kulkę z ciasta i odłożyć na 1 godzinę w ciepłe miejsce, przykrywając miskę ściereczką. Passatę pomidorową wymieszać z bazylią, oregano i czosnkiem (ilość wedle uznania). Po godzinie ciasto rozłożyć równomiernie na blaszce do pieczenia i posmarować sosem pomidorowym. Następnie rozłożyć ser i posypać ziołami (bazylią i oregano). Pizzę włożyć do piekarnika nagrzanego do 210 stopni i piec około 30 minut. Po tym czasie ułożyć na niej rukolę i szynkę parmeńską. Udekorować świeżą bazylią.

TARTA Z BORÓWKĄ WYSOKĄ (AMERYKAŃSKĄ)

Składniki:

- 100 g ciasteczek zbożowych
- 50 g masła lub oleju kokosowego
- 1 opakowanie budyniu bez cukru
- 300 ml mleka (krowiego lub roślinnego)
- 30 g ksylitolu
- 100 g borówek wysokich (amerykańskich)

Przygotowanie:

1. Ciasteczka pokruszyć w blenderze.
2. Dodać ciepłe masło lub olej kokosowy.
3. Dokładnie zblendować.
4. Masą wyłożyć formę o średnicy ok. 20 cm.
5. Wstawić do lodówki na ok. 1 h.
6. Budyń i ksylitol rozpuścić w 100 ml mleka.
7. Zagotować pozostałe 200 ml mleka.
8. Do gotującego mleka dodać rozpuszczony budyń z ksylitolem.
9. Dokładnie wymieszać.
10. Masę budyniową rozprowadzić na spodzie wyjętym z lodówki.
11. Udekorować borówkami.

ZUPA KREM Z FASOLKI SZPARAGOWEJ Z CUKINIĄ

Składniki:

- fasolka szparagowa – 250 g
- cukinia – 250 g
- ziemniaki – 200 g
- cebula
- czosnek
- oliwa z oliwek
- śmietana 18% lub jogurt naturalny
- sól, pieprz

Przygotowanie: W garnku rozgrzać oliwę z oliwek i podsmażyć na niej cebulę i czosnek. Następnie dodać nieobraną cukinię pokrojoną w kostkę i smażyć jeszcze przez ok. 3 min. Dodać ok. 2 litry wody, drobno pokrojone, obrane ziemniaki i fasolkę szparagową i gotować wszystko przez ok. 15 min. Po tym czasie dokładnie zblendować, dodać 2 łyżki śmietany lub jogurtu naturalnego i jeszcze raz zmiksować za pomocą blendera.

KACZKA PIECZONA Z NADZIENIEM KURKOWYM

Składniki:

- kaczka około 1,5 kg
- kasza gryczana około 50 g (1/2 saszetki)
- kurki świeże lub mrożone (drobne) około 150 g
- duża cebula
- 3 jajka
- masło prawdziwe około 50 g
- kolendra świeża 3 łyżki
- majeranek suszony 2 łyżki
- oliwa z oliwek 3 łyżki
- pieprz i sól według uznania

Przygotowanie: Oczyszczoną kaczkę nasmarować oliwą, natrzeć majerankiem, solą i pieprzem. Dwa jajka ugotować na twardo. Kaszę ugotować i wystudzić. Cebulę pokrojoną w kostkę lekko podsmażyć na patelni, następnie dodać kurki i przez chwilę smażyć z cebulą. Połączyć składniki z kaszą. Dodać ugotowane i starte na tarce o małych oczkach jajka oraz kolendrę. Całość dokładnie wymieszać i doprawić solą oraz pieprzem. Wybić surowe jajo i ponownie wymieszać. Nadziać kaczkę farszem i zaszyć. Piec w piekarniku w temperaturze 190 °C przez 1,5-2 h.

SMACZNEGO życzą pracownicy Zakładu Hodowli Drobiu Wydziału Nauk o Zwierzętach SGGW

DŻEM Z NEKTARNEK

Składniki:

- 1 kg nektarynki
- 15 g pektyny
- 250 g cukier lub ksylitol/erytrol

Przygotowanie: Nektarynki pokroić i wrzucić do garnka, pektynę wymieszać dokładnie z 100 g cukru/ksylitolu/erytrole, wsypać do owoców i dokładnie wymieszać. Gotować do uzyskania odpowiedniej konsystencji, następnie wsypać resztę słodzidła i gotować jeszcze przez 5-10 minut. Wyłączyć palnik, przelać dżem do wyparzonych słoiczek, zakręcić i pasteryzować przez 20 minut.

Źródło: www.akademiadobregosmaku.sggw.pl



Piknik truskawkowy w Buczku!

Izba Rolnicza Województwa Łódzkiego wraz z Krajową Radą Izb Rolniczych zorganizowały Piknik Truskawkowy - sfinansowany ze środków Funduszu Promocji Owoców i Warzyw, który odbył się w sobotę - 29 czerwca 2024 roku w Buczku na VIII Krajowym Świącie Truskawki.

Uczestnicy pikniku mieli okazję kosztować buczkowskiej dorodnej truskawki i bułeczek truskawkowych, które cieszyły się dużym uznaniem. Pełne kosze i tace z pysznościami roznoszone przez hostessy znikały bardzo szybko. Największą jednak atrakcją cieszyły się konkursy dla dzieci i młodzieży. Konkursy wiedzy dotyczące polskich owoców i warzyw oraz konkurs plastyczny pod tytułem:

skawkowych przepisach na tarty, naleśniki, torty i placki z truskawkami oraz roznoszone truskawkowe torebki, lizaki i krówki. Część artystyczną tego wydarzenia uświetniły występy dziecięcych zespołów i artystów, które zachwycały publiczność tańcem, śpiewem, barwnością strojów i niepowtarzalną muzyką!



Uczestnicy Pikniku Truskawkowego podsumowując stwierdzili, że była to moc truskawkowych atrakcji! Zapraszamy za rok!

Sylwia Skulimowska

*Piknik sfinansowany ze środków Funduszu Promocji Owoców i Warzyw.



„Truskawka na wakacjach!” miały dziesiątki uczestników! Przepiękne prace zostały wywieszane przed namiotem Izby i cieszyły się dużym zainteresowaniem przechodniów. Zainteresowaniem cieszyła się również tablica z informacjami o wartościach odżywczych truskawki i tru-

