

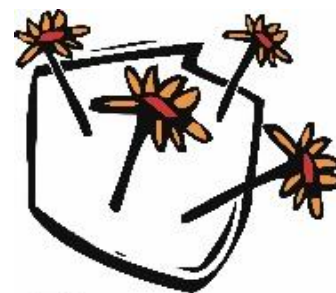
W MAGICZNYM ŚWIECIE ZIOŁ I GRZYBÓW KARKONOSZY I GÓR IZERSKICH



Obraz - zioła karkonoskie, Dorota Ferens, pastel, wrzesień 2025

ZIELNIK KARKONOSKI

GRZYBY IZERSKICH LASÓW W KARKONOSKIEJ KUCHNI



Działaj lokalnie

REDAKCJA

Feliks Rosik

ZDJĘCIA

Uczestnicy projektu

SKŁAD I DRUK

Związek Gmin Karkonoskich
Pałac-Bukowiec ul. Robotnicza 6
58-533 Mysłakowice

WYDAWCA

Związek Gmin Karkonoskich
Pałac-Bukowiec ul. Robotnicza 6
58-533 Mysłakowice

© by Związek Gmin Karkonoskich



Realizator: SENIORZY – 4Peron w Szklarskiej Porębie

Dofinansowano ze środków programu „Działaj lokalnie” Polsko – Amerykańskiej Fundacji Wolności realizowanego przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce oraz Lokalnej Grupy Działania Partnerstwo Ducha Gór

Szklarska Poręba, maj – listopad 2025

SPIS TREŚCI

WSTĘP

Dz. I. Prelekcja zioła

Dz. II. Warsztaty zielarskie

Dz. III. Prelekcja grzyby

Dz. IV. Warsztaty grzybobranie

Dz. V. Piknik ekologiczny

Dz. VI. Warsztaty tworzymy zielnik karkonoski

Dz. VII. Zielnik karkonoski

Dz. VIII. Grzyby izerskich lasów w karkonoskiej kuchni

WIERSZ NA ZAKOŃCZENIE



WSTĘP

(na podstawie: Przemysław Wiater, *Laboranci u Ducha Gór i Ogród ziół i krzewów karkonoskich*, KPN, folder promocyjny)

We wsi Krumhübel zwaney znajdują się Laboranci, którzy z rozmaitych ziół lekarskich preparują proszki, elixiry, pigułki, wódki, olejki itp. i dość znaczny handel temi lekami prowadzą ...

D.K.F. Mosh

W dawnych czasach, obok poszukiwania minerałów i kamieni szlachetnych oraz hutnictwa szkła, zielarstwo było jednym z najbardziej popularnych zajęć karkonoskiej ludności. Dzieje leczenia ziołami w Karkonoszach i Górach Izerskich to historia z pogranicza medycyny i magii niemal pełna wręcz sensacyjnych zdarzeń. Sztukę tę przesłania mgła tajemniczości i często skrywany charakter zielarskich praktyk.

W Karkonoszach i Górach Izerskich działali laboranci. Nazwa „laboranci” wzięła się od łacińskiego wyrażenia *laborare* – pracować, przygotowywać. Mianem laborantów określano ludzi, którzy ze zbieranych roślin sporządzali różnego rodzaju medykamenty. Lecznicze specyfiki były przygotowywane pod postacią proszków, olejków, maści, eliksirów, naparów, esencji, syropów, wywarów, ekstraktów, maceratów czy soków. Stosowane były do ustnego zażywania, zewnętrznego smarowania, kąpieli, kompresów czy inhalacji a także na wiele innych sposobów. Miały różne zastosowania w zależności od dolegliwości, dla poprawy komfortu czy potrzeb upiększania ciała. Karkonoscy laboranci obrali sobie za patrona mitycznego władcę Karkonoszy – Ducha Gór i jego podobiznami ozdabiali zielarskie kramy. Sprzedając swe medykamenty laboranci opowiadali legendy o Duchu Gór zwanym też „korzennikiem”, gdyż posiadał największą wiedzę o leczniczych właściwościach karkonoskich ziół a także był ich opiekunem i strażnikiem. Zielarze bardzo dbali o zachowanie tajników miejsc występowania ziół oraz receptur przyrządzania z nich medykamentów. Z pokolenia na pokolenie przechodziła tradycja preparowania tych zielarskich specyfików. Z czasem ludowe tradycje ziołolecznictwa na Śląsku podupadły. Jednakże nie zostały do końca wyeliminowane. Zioła wracają do łask a medycyna i kosmetologia posiadają w ziołach istotne oparcie.

Znany regionalista, historyk, historyk sztuki, muzealnik, kulturoznawca, wykładowca akademicki oraz samorządowiec dr. Przemysław Wiater pokusił się o kompleksowe zbadanie ziołolecznictwa w Karkonoszach i Górach Izerskich na przestrzeni wieków. Efektem Jego pracy jest wydana w 2017 r. książka „Laboranci u Ducha Gór” (oraz wydanie II rozszerzone o ANEKS nr 7 autorstwa Ivo Łaborewicza – Przemysław Wiater (1958-2020) – miłośnik i badacz „Królestwa Ducha Gór”, Wyd. AD REM, 2021).

* * * * *

Stowarzyszenie SENIOR 60 w Szklarskiej Porębie od lat jest członkiem Lokalnej Grupy Działania Partnerstwo Ducha Gór. Dotychczas korzystało z oferty LGD w zakresie poradnictw i szkoleń, form propagowania, rozwijania i aktywizacji lokalnej społeczności, min. z wdrożenia zasad działania i utworzenia Miejskiej Rady Seniorów czy opracowania koncepcji SMART VILLGE Szklarska Poręba. Projekty te wzmocniły wieloletnie działania integracyjne stowarzyszenia i instytucji publicznych, samorządu lokalnego, biznesu, organizacji zawodowych i innych grup społecznych na rzecz wykorzystania zasobów naturalnych i kulturowych miasta i środowiska. Planując kolejne inicjatywy aktywizacji lokalnej społeczności a w szczególności seniorów w budowaniu kapitału społecznego sprzyjającego rozwojowi lokalnemu, stowarzyszenie postanowiło przystąpić do kolejnej edycji konkursu grantowego „Działaj Lokalnie” 2025 Polska – Amerykańskiej Fundacji Wolności realizowanego przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce i Lokalną Grupę Działania Partnerstwo Ducha Gór. Aplikując do programu wybraliśmy ścieżkę ekologiczną, przy czym Stowarzyszenie SENIOR 60 wystąpiło w roli wnioskodawcy a na realizatora została powołana grupa nieformalna SENIORZY - 4Peron. Realizowany wspólnie projekt to: „W niezwykłym świecie ziół i grzybów Karkonoszy i Gór Izerskich” a dobrem, które zamierzaliśmy osiągnąć jest zmiana, podniesienie i utrwalenie świadomości mieszkańców w znaczeniu i ich roli

w ochronie przyrody, wykorzystania darów natury łąk i lasów w lecznictwie oraz w kuchni. Natomiast ochrona środowiska naturalnego oraz zachowanie zasobów przyrodniczych dla kolejnych pokoleń jako dobro wspólne, rozwijane są poprzez edukację ekologiczną i praktyczne działania z wykorzystaniem dobrych praktyk wpisanych w bogaty zakres działań projektu. Aktywnie udzielających się seniorów w działaniach projektu jest od 80 do 100 osób.

Założenia projektowe z powodzeniem zostały zrealizowane przy aktywnym zaangażowaniu nie tylko seniorów ale też dorosłych mieszkańców miasta, młodzieży i dzieci. Aktywne uczestnictwa w dwóch prelekcjach – dyskusjach – rozprawach: I. „Sieć powiązań międzygatunkowych – zioła w specyficznym środowisku przyrodniczym Karkonoszy” i II. „Sieć powiązań międzygatunkowych i ochrona grzybów izerskich lasów” dały podstawy warsztatom ekologicznym: I. „Edukacja i ochrona stanowisk zielarskich na przykładzie parku Ogrodu Ducha Gór” oraz II. „Grzybobranie w osadzie Orle Izerskie i dolinie rzeki Iżera”. Działaniem o szczególnym charakterze, angażującym w działania pro ekologiczne ogół mieszkańców był piknik ekologiczny pod nazwą „Drzewka i kwiaty za elektro graty” zorganizowany na Skwerze Twórców Radiowej Trójki.

Publikacja niniejsza jako jedno z działań projektowych obejmuje opracowania własne uczestników projektu, a to: Zielnik Karkonoski i Grzyby izerskich lasów w karkonoskiej kuchni.

Szczególnej uwadze zasługuje fakt ujawnienia w trakcie działań projektowych talentów naszych seniorów. I nie chodzi tu o wykonane zielniki na konkurs podczas warsztatów zielarskich czy dekoracje koszy grzybowych. Są to artystyczne i poetyckie „dzieła” uczestników. Tego rodzaju twórczości nie zakładały założenia projektowe. A są to wiersze Jana Kosmendy opisujące, wręcz dokumentujące wszystkie nasze działania. Z kolei wiersz Jadwigi Butrym odnoszący się do piękna przyrody i darów natury wykazuje ogromną wolę Jej działań na rzecz ochrony naturalnych zasobów przyrody naszego miasta. Obrazy malarki Doroty Ferens zdobiące nasze plakaty oraz zaprezentowane na wystawie twórczości seniorów „Radość tworzenia” podczas Pierwszych Senioraliów pod Szrenicą stanowią wyraz jej pasji tworzenia, utrwalenia i zachowania otaczającego nas piękna. Płaskorzeźby Zygmunta Kłosowicza, również wystawione na wystawie twórczości seniorów „Radość tworzenia” przenoszą urok występujących u nas ziół na deskę – materiał rzeźbiarski. Toteż w niniejszej publikacji z dumą prezentujemy ich twórczość i gratulujemy Autorom.

Publikację niniejszą wzbogaca galeria fotografii z poszczególnych działań projektowych.

Wnioskodawca i realizator chcieliby gorąco podziękować wszystkim tym, którzy zachęcali nas do przystąpienia do projektu oraz naszym partnerom wspomagającym jego realizację. Poczesne miejsce wśród nich zajmują: władze Miasta i pracownicy Urzędu Miejskiego Szklarska Poręba, dyrekcja i pracownicy Karkonoskiego Parku Narodowego, kierownictwo i pracownicy Nadleśnictwa Szklarska Poręba, kierownictwo i pracownicy Związku Gmin Karkonoskich, zarząd i pracownicy spółki COM-D oraz wolontariusze. Pani Prezes Lokalnej Grupy Działania Partnerstwo Ducha Gór i Jej Asystentce serdecznie dziękujemy za merytoryczne doradztwo, praktyczne wskazówki i wyrozumiałość.

Feliks Rosik



Dz. I. Prelekcja ziola

Prelekcja – relacja

17 czerwca 2025 – pierwsze działanie projektowe – prelekcja na temat: „Sieć powiązań międzygatunkowych: zioła w specyficznym środowisku przyrodniczym Karkonoszy”.

W wypełnionej po brzegi Sali konferencyjnej na 4 Peronie w Szklarskiej Porębie prelegentka Patrycja Rachwalska – specjalistka ds. ochrony przyrody KPN wprowadził słuchaczy w magiczny świat ziół rejonu Karkonoszy. Wykorzystując technikę multimedialną - film i obraz – poprowadziła grupę 80 seniorów po łąkach, zboczach, wzdłuż potoków, zaroślach, torfowiskach wskazując na siedliska zielarskie. Zaprezentowała pełną gamę roślin zielarskich tu występujących, ich znaczenie w ekosystemie i życiu człowieka. Zapoznała seniorów z bogatą florą naszego regionu i wartości zasobu przyrodniczego. Wskazała na gatunki wymagające ochrony w formie wyznaczania obszarów Natura 2000.

W żywej dyskusji uczestnicy projektu dzielili się doświadczeniami własnymi i praktyczną wiedzą przekazywaną z pokolenia na pokolenie gdzie szukać ziół, jak je rozpoznawać, jakie mają znaczenie i zastosowanie w lecznictwie, kuchni, kosmetyce.

Uczestnicy prelekcji dzieląc się wrażeniami podkreślali, że działanie ma charakter zarówno praktyczny jak i edukacyjny i niechybnie przysłuży się ochronie zasobów przyrodniczych naszego regionu jako dobra wspólnego dla następnych pokoleń.

Zajęcia dostarczyły wskazówek do dalszych działań projektowych a najbliższe to tworzenie autorskiego „Zielnika Karkonoskiego”.



Prelekcja:
*"Sieć powiązań międzygatunkowych:
zioła w specyficznym środowisku przyrodniczym
Karkonoszy"*

**Sala konferencyjna 4 Peron
ul. Dworcowa 10 w Szklarskiej Porębie
17 czerwca 2025 godz. 11:00**

Działanie programu Działaj Lokalnie 2025 w ramach projektu pt.:
W niezwykłym świecie ziół i grzybów Karkonoszy i Gór Izerskich

Realizator: Grupa SENIORZY - 4 Peron w Szklarskiej Porębie


SENIORZY - 4 PERON


**Działaj
lokalnie**

Dofinansowano ze środków programu "Działaj Lokalnie" Polska Amerykańskiej Fundacji Wolności
realizowanego przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce oraz Lokalną Grupę Działania Partnerstwo Ducha Gór







Zioła Ducha Gór

*Na jednym z naszych spotkań cyklicznych,
Oprócz ploteczek i spraw publicznych
Wszyscyśmy bardzo ciekawi byli,
Co ci na górze znów wymyślili.*

*Feliks przedstawił nam dość dokładnie
Zarys projektu, co za to wpadnie.
Zgodnie z programem „Działaj Lokalnie”,
Wszystko co mówił zabrzmiało fajnie.*

*Mieliśmy tylko zrealizować
Punkcik po punkcie, nie kombinować.
Hasłem przewodnim były tu zioła,
Które jak głupie rosną dokoła.*

*I na ich temat prelekcja była,
Którą Patrycja nam wygłosiła.
Dzięki niej wiemy, aż głowa mała,
Gdzie które rośnie i na co działa.*

*Na przykład kozłek, rdest, przytulica,
Rumianek, krwawnik, no i bylica,
Dobrze zmieszane - są na potencję,
Na głowę koszą swą konkurencję.*

*Na pochwę, odbył i hemoroidy –
Pięciornik, krwawnik i alkaloidy.
Biegunkę, sraczkę, bóle żołądka –
Dziurawiec, węgiel albo lebiądką.*

*Na pęcherz, nerki, moczenie nocne –
Skrzyp, kurdybanek będą pomocne.
Na nerwy, sen i uspokojenie
Może coś z chmielu, bykiem leżenie?*

*Na zmiany skórne panowie, panie! –
Wrotycz, skrzyp polny, albo różaniec.
Jedna znajoma z tym problem miała,
Po trzech zdrowaśkach nie zarażała.*

*Na bóle gardła i przeziębienie –
Rdest wężowaty i migdalenie.
Na afry, stawów, wątrobę, płuca
Stosuj miodunkę, tylko nie kucaj.*

*Na oczy, wrzody, inne cholerstwa,
Tylko przytulica i bulka czerstwa.
Na odbijanie, refluks i mdłości,
Najlepsze wiadro dobrej jakości.*

*Mam dwóch kolegów, jak imprezują,
Zawsze metodę taką stosują.
Tyle zapisać ledwo zdążyłem,
Nie wiem czy czegoś nie popieprzyłem.*

*To z grubsza biorąc był etap pierwszy.
Sprawdźmy więc drugi, może był lepszy?*

*Dzień był pochmurny, dość mocno wiało,
Słońce chwilowo ciut przegrzewało,
Miała być burza, lecz tylko grzmiało
I miało padać, lecz pokrapiało.*

*A emeryci z naszego koła,
Grupa jak zwykle, zawsze wesola,
Mieli ostatni przed przerwą zбір
W parku – ogrodzie „U Ducha Gór”.*

*Nie bacząc co się dzieje w przyrodzie,
Maszerowali jak jakaś młodzież
Na szczyt ogrodu, tam gdzie są grille,
By wspólnie spędzić przyjemne chwile.*

*Niektórzy idąc ledwo dychali,
Gdzie tylko mogli tam przysiadali,
Szczególnie ci co tobołki mieli,
A w nich nalewki na bazie „zieli”.*

*Panie ubrane w kiecki kwieciste,
Niektóre w spodnie, też zajebiste,
Na głowach miały wianki kwiatowe,
Ładnie pachnące i kolorowe.*

*Na szczycie wszystkich pięknie witały
Zosia z Helenką i wnuczek mały.
Kolega Feliks otwarł „warsztaty”
Zapowiadając swojskie klimaty.*

*Zadaniem było podczas spaceru
Nazbierać ziół i kwiatów wielu,
Wykonać z tego „cud” kompozycje,
Zgłosić na konkurs swe propozycje.*

*Kiedy jurorki merytoryczne,
Skądinąd młode dziewczyny śliczne,
Zgłoszone prace oceniać miały,
Panie z Zarządu nas częstowały:*

*Były kielbaski, była kaszanka,
Podwójna porcja dla pana Janka.
Jola szczególnie o to zadbała
Czy aby porcja nie jest za mała.*

*Obok w szalasi kolejka była,
Helenka wszystkim zioła parzyła,
Niektóre były warzone w domu,
Przypominały smak samogonu.*

*Komisja dalej obradowała,
Jurka harmoszka nam przygrywała,
Zosia na wszystko miała baczenie,
Widziałem u niej zadowolenie.*

*I były śpiewy i były tańce,
Łały się zioła i inne grzańce.
W tym czasie jury prace skończyło
I taki wynik nam ogłosiło:*

*Z pięknych, przeróżnych tu kompozycji,
Na honorowej pierwszej pozycji,
Znalazł się układ na medal złoty
Pani Ireny, no i Doroty.*

*Na drugiej, według jurerek woli,
Wianek Haliny, no i Marioli.
A ten prześlizchny Jadzi bukiecik,
Znalazł się raptem na miejscu trzecim.*

*Były nagrody i upominki,
Artystki miały wesołe minki.
Wszyscy dziewczyny oklaskiwali,
No i sukcesu gratulowali.*

*Zabawa jeszcze trwała troszeczkę,
Niektórzy mieli jutro wycieczkę,
A potem przerwa w biesiadowaniu
Do zobaczenia na grzybobraniu.*

*Będzie to trzeci etap projektu,
Na który nie ma jeszcze prospektu.*

*Impreza znowu nam się udała,
Chociaż pogoda nie rozpieszczała,
A szykowana była od rana,
Przez wiele osób przygotowana:
Straży, MOKSiAL-u i MZGK-u,
Bez zleceń, faktur, kasy i czeków!*

*Brawa dla władz i uczestników,
Pomysłodawców i społeczników.
Ku dobru SENIORÓW naszych ferajnie -
Niech kwitnie akcja „Działaj Lokalnie”!*

Jan Kosmenda,
Szklarska Poręba, czerwiec 2025 r.

Dz. II. Warsztaty zielarskie

Warsztaty w Magicznym Ogrodzie Ducha Gór

27 czerwca 2025 – drugie działanie projektowe – Warsztaty zielarskie w Magicznym Ogrodzie Ducha Gór – edukacja i ochrona stanowisk zielarskich.

Warsztaty odbyły się w dwóch odsłonach: wycieczka po parku z lokalnym przewodnikiem oraz konkurs na najpiękniejszą dekorację – zielnik. Po parku oprowadzali: zarządzający parkiem Michał Małski – kierownik MZGK i Agnieszka Mandziej – realizatorka przebudowy parku w 2011 r. na park botaniczny i tematyczny, obecnie pracownik KPN. Pani Agnieszka poprowadziła beneficjentów po parkowych

ścieżkach wśród baśniowych i literackich bohaterów, ich domków i kolekcji rzeźb oraz ogrodów, które nawiązują do charakteru lub historii właścicieli domków. Rośliny tworzyły kolekcje stanowisk zielarskich. Zespół dokonał oceny stanu zachowania nasadzeń do pierwotnych planów ze wskazaniem odtworzeń ogrodów tematycznych – ziołowego Zielarki, paprociowego Skrzatów, traw przy Chatce Tajemnej, roślin wodnych u Wodnika oraz powojów. Zespół zwróci się ze wskazaniem do władz miejskich o utrzymanie i przywracanie charakteru parku do założeń z okresu rewitalizacji.

Urok ziół kwitnących w pełni lata udzielił się wielu seniorkom. Wykonały kompozycje zielników – bukietów do wazonów oraz pęków ziół jako dekoracje i nie tylko do zawieszek w domach. Uczestnicy dzielili się wiedzą o rodzajach ziół, ich zastosowaniu w lecznictwie, kosmetyce i w kuchni, miejscach występowania na terenie Szklarskiej Poręby i w Karkonoszach. Odtwarzając wspomnienia z dzieciństwa seniorki wykonały tradycyjne wianki ozdobne na głowę w których prezentowały się znakomicie. Jury oceniło kompozycje typując 5 wykonawczyń do dyplomów i nagród. Wzgórze biwakowe parku zmieniło się w piękny bukiet.

Warsztaty miały charakter pikniku ekologicznego na wolnym powietrzu. Znakomicie spełniły rolę edukacyjną i ekologiczną stanowiąc zachętę do tworzenia „Zielnika Karkonoskiego”...





Warsztaty:
"Edukacja i ochrona stanowisk zielarskich"

Park Miejski Magiczny Ogród Ducha Gór
ul. 11 Listopada 23 w Szklarskiej Porębie
27 czerwca 2025 godz. 11:00

Działanie programu Działaj Lokalnie 2025 w ramach projektu pt.:
W niezwykłym świecie ziół i grzybów Karkonoszy i Gór Izerskich

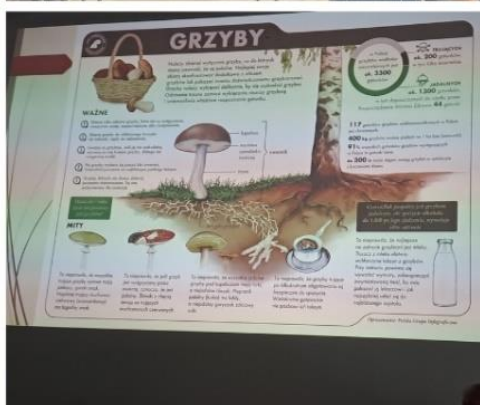
Realizator: Grupa SENIORZY - 4 Peron w Szklarskiej Porębie


Działaj Lokalnie

Dofinansowano ze środków programu "Działaj Lokalnie" Polska Amerykańskiej Fundacji Wolności realizowanego przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce oraz Lokalnej Grupy Działania Partnerstwo Ducha Gór



Dz. III. Prelekcja grzyby



Prelekcja:

**“Sieć powiązań międzygatunkowych:
grzyby w środowisku izerskich lasów”**

**Sala konferencyjna 4 Peron
ul.Dworcowa 10 w Szklarskiej Porębie.**

2 września 2025 r. godz. 11:00

Działanie programu “Działaj Lokalnie” 2025 w ramach projektu pt.:
W magicznym świecie ziół i grzybów Karkonoszy i Gór Izerskich

Realizator: Grupa SENIORZY - 4 Peron w Szklarskiej Porębie



Dofinansowano ze środków programu “Działaj Lokalnie” Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności realizowanego
przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce oraz Lokalną Grupę Działania Partnerstwo Ducha Gór



Dz. IV. Warsztaty grzybobranie



3 IX WARSZATY

"GRZYBOBRANIE -
EDUKACJA EKOLOGICZNA,
ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W
POLSKICH LASACH"



DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW PROGRAMU „DZIAŁAJ LOKALNIE” POLSKO-AMERYKAŃSKIEJ FUNDACJI WOLNOŚCI
REALIZOWANEGO PRZEZ AKADEMIE ROZWOJU FILANTROPII W POLSCE
ORAZ LOKALNEJ GRUPY DZIAŁANIA PARTNERSTWO DUCHA GÓR



Warsztaty:

Grzybobranie - edukacja ekologiczna, zasady
obowiązujące w polskich lasach

Osada Orle Izerskie
3 września 2025 r. godz. 11:00

Działanie programu "Działaj Lokalnie" 2025 w ramach projektu pt.:
W magicznym świecie ziół i grzybów Karkonoszy i Gór Izerskich

Realizator: Grupa SENIORZY - 4 Peron w Szklarskiej Porębie



Dofinansowano ze środków programu "Działaj Lokalnie" Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności realizowanego
przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce oraz Lokalną Grupę Działania Partnerstwo Ducha Gór



W NIEZWYKŁYM ŚWIECIE - GRZYBOBRANIE

Wreszcie minęły te trzy miesiące,
Chłodne, deszczowe, czasem gorące,
Bez zebrań, imprez towarzyszących,
Na dobry nastrój nam wpływających.

Ta przerwa trochę nam się przydała,
Wiara swe zdrowie reperowała,
Jedni na wczasach i w sanatoriach,
Inni w przychodniach, ambulatoriach.

Było spotkanie w „ziołowej” sprawie,
Nie na Peronie i nie przy kawie,
W niewielkim gronie, w pięknej altanie,
Było tam jakieś podsumowanie,

Na którym byli, strach ich wymienić,
Najbardziej w Szklarskiej uzależnieni
Od ziół, herbatek, innej mikstury,
Robionych według swej receptury.

I za ich sprawą między innymi,
Wszyscy jesteśmy tu razem z nimi,
Czyli na Orlu w Staszka Osadzie,
Gdzie grzyb na grzybie ponoć się kładzie,

By pobyc razem i konkurować
I Trzeci etap realizować,
Etap projektu jak dobrze wiecie,
Nazywanego „W Niezwykłym Świecie...”.

Najsamprzód jednak mieliśmy lekcję
Na temat grzybów – taką prelekcję,
Którą Patrycja nam wygłosiła –
Bardzo przydatna w zawodach była.

Moi kochani, panowie, panie,
Etap projektu to „Grzybobranie”!
Zasady wszelkie Feliks przedstawił
I w gąszczu lasu wszystkich odprawił.

Rósł on na górcie, iglasty, młody,
W sam raz na takie nasze zawody,
Nikt nie pomyślał, gdy sucho wszędzie,
Że tam aż tyle wilgoci będzie.

Więc poszli grupą rozochoceni,
Bardzo bojowi i podnieceni,
Trzymali w rękach wiadra, koszyki,
A po kieszeniach ostre nożyki.

Tam potworzyły się jakieś pary,
Niektóre poszły prosto w szuware,
Jak na tym wyszły, co z tego miały?
I czy na pewno grzybów szukały?

Inni grupami grzyby zbierali,
Wszystko jak leci do koszy brali:
Kurki, opieńki, rydze, maślaki,
Olszówki, trufle, smardze, boczniaki,

Kanie, gołąbki bardzo śmierdzące
Oraz purchawki także cuchnące
I muchomory, gąski, pieczarki,
Huby, czubajki oraz bydlarki,

Różne pieprzniki, czyry, kozaki,
Śliczne podgrzybki no i krowiaki
I borowiki grubo trzonowe,
Te uwielbiają nasze szefowe.

Wszystkie te grzyby w marzeniach były,
A pełne kosze im się przyśniły.

Pierwsza z zawodów Jola wróciła
Z pustym koszykiem, wkurzona była,
Długo jej szukał troskliwy Zbyszek,
Z jednym podgrzybkiem do bazy przyszedł.

Po dwóch godzinach wszyscy wrócili,
Lecz niekoniecznie szczęśliwi byli,
Jedni, bo mało grzybów zebrali,
Drudzy, bo tajny plan nie wypalił.

Gdzieś tam słyszałem, że jedna para,
Z tych co szukali grzybów w szuwarach,
Wyszła na słońce uśmotruchana,
On miał do tego mokre kolana.

Mokra też była Zosia – szefowa,
Rysiek jej jakoś nie upilnował.
Na mchu się biedna gdzieś poślizgnęła,
O mało w bagnie nie utonęła.

Straty poniosła Helenka nasza
Bo wystąpiła w nowych kamaszach,
Dziewczyny z błota ją wyciągały,
Tylko sznurówki jej pozostały.

Zygmunt i Kasia z Jurkiem na czele
W barze spędzili czasu zbyt wiele
By jeszcze zdążyć na grzybobranie,
Zostało biednym browarowanie.

Najbardziej grzeczna ze wszystkich para
Co nie szlajała się po szuwarach,
To Ula z Jurkiem, dwa grzyby mieli
I jakoś dziwnie byli weseli.

Danusia solo, solo Halinka,
U każdej z dziewczyn wesola minka,
Poszły na grzyby, mają borówki,
Takie to sprytnie mamy solówki.

By nie przysparzać sobie kłopotu,
Zwołano wszystkich nas do namiotu,
A tu podano pyszne jedzonko,
Pożywna zupa chyba z wędzonką,

A po jedzeniu, dla miłych gości,
Była kawusia, różne słodkości.
W tym czasie Feliks, międląc koszulę,
W mig przeprowadził „Zgaduj-Zgadulę”

Na temat Parku Narodowego
Oraz okolic miasta naszego.
Pytania były zaskakujące,
A odpowiedzi też szokujące.

Na koniec miło się porobiło,
Jury wyniki nam ogłosiło:

Naszym szacownym, miłym nestorkom,
W zbieraniu grzybów wręcz amatorkom,
Grand Prix zawodów przyznano dwie,
Irence J. i Jasi G.

Za wszystkie grzyby tu przyniesione,
Bardzo wysoko są ocenione:
Irenka, Ula, Ania, Dorota,
Nawet jeżeli brały spod płota.
A o Irence powiem wam szczerze,
Chciała szykować „ostatnią wieczerzę”.

Za wielką wiedzę o grzybach, zielach:
Kasia, Halinka, Józek i Ela.
Za grubość oraz długość korzenia:
Ania i Ula – dwa wyróżnienia.

Było wręczanie i całowanie,
Były owacje i gratulacje,
Było ognisko, były kielbaski,
Organizatorom gromkie oklaski.

A to, że grzybów prawie nie było,
W niczym nam przecież nie przeszkodziło,
By Trzeci Etap zrealizować,
Na łonie „matki” pobaraszkować.

Jak dobrze wiecie, ja z wami byłem,
Ze swoją Zosią piweczko piłem,
Oj! dużo więcej dzisiaj widziałem,
Ale nie wszystko opisać chciałem.

Jan Kosmenda,
Szklarska Poręba – Orle Izerskie, 03.09.2025 r.



Dz. V. Piknik ekologiczny

Piknik ekologiczny „Drzewka i kwiaty z a elektro-graty” za nami.

27 września na Skwerze Radiowej Trójki spotkał się licznie, by wspólnie zadbać o środowisko i świetnie się bawić.

Było z nami wielu mieszkańców i gości – każdy mógł przekazać elektroodpady i w zamian otrzymać sadzonkę drzewka lub kwiatka.

Na uczestników czekało wiele atrakcji:

- ekologiczne koło fortuny
- prezentacja selekcji odpadów i pokaz nowoczesnego sprzętu do zbiórki odpadów i recyklingu
- warsztaty przyrodniczo – leśne, gry i zabawy
- konkursy – sprawdziany na prawidłową selekcję odpadów
- animacje dla dzieci z nagrodami

Atmosfera była wyjątkowa – edukacja i ekologia połączone z radością i wspólnym działaniem

O edukację, dobrą zabawę i piknikową atmosferę zadbali nasi partnerzy: Karkonoski Park Narodowy, Związek Gmin Karkonoskich, Spółka COM-D i Nadleśnictwo Szklarska Poręba.

Już podczas pikniku, w tym samym dniu nasz poeta, pan Jan Kosmenda opisał w poetyckiej formie reportaż z wydarzenia – polecamy lekturę jego wiersza, który drukujemy na kolejnych stronach.





PIKNIK EKOLOGICZNY DRZEWKA I KWIATY ZA **ELEKTROGRATY**



Dorota Ferens „Przyroda Karkonoszy”

**Szklarska Poręba Skwer Twórców Radiowej Trójki
27 września 2025 r. w godz. 10:00 – 14:00**

- selekcja odpadów, recykling, nowoczesny sprzęt
- edukacja przyrodniczo – leśna
- animacje, gry, koło fortuny, konkursy, nagrody
- doświadczenia, zabawy ekologiczne
- drzewka i kwiaty za przyjęte elektroodpady

Organizator: SENIORZY - 4 Peron w Szklarskiej Porębie
Dofinansowano ze środków programu "Działaj Lokalnie"
Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności realizowanego
przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce oraz Lokalnej
Grupy Działania Partnerstwo Ducha Gór
Realizator: Grupa SENIORZY - 4 Peron w Szklarskiej



Piknik ekologiczny

*Może to zabrzmie całkiem banalnie,
Dzięki Fundacji Działaj Lokalnie,
Innym sponsorom i dobrodziejom,
Buzie seniorów znowu się śmieją.*

*Jak na tę porę dzień był prześliczny,
W sam raz na piknik ekologiczny.
Wręcz zachęcenie informacjami,
SMS – ami i plakatami*

*Starsi i młodszy, a także dzieci
Nieśli na Skwerek elektro śmieci,
Na którym senior Feliks królował,
Różne czynności koordynował.*

*Na graty, które nam przeszkadzały
Czekał kontener, wcale nie mały,
Po pewnym czasie jak tam zajrzałem,
Prawie z wrażenia nie oniemiałem.*

*Były tam radia i dekodery,
Magnetofony i adaptory,
Lokówki, młynki, różne suszarki,
Żelazka, dzbanki i ładowarki,*

*I śmiecia tego wciąż przybywało,
Za każdy - kwiatek się dostawało.
Był pokaz sprzętu nowoczesnego
Zaladowawczo - wywożącego.*

*Były zajęcia edukacyjne,
Gry i zabawy relaksacyjne
I mnóstwo nagród: mapki, igłaczki,
Sadzonki kwiatów, przeróżne krzaczki.*

*Za sprawą Miasta i KPN – u,
Lasów Państwowych i Com – Deemu,
A także Związku Gmin Karkonoskich
Mieliśmy kilka godzin bez trosk.*

*Zajęcia długo by jeszcze trwały,
Gdyby nie kieszki co marsza grały.*

*Szanowni Seniorzy z Peronu 4-tego!
Zróbcie coś jeszcze dla nas miłego!
Tak, byśmy mieli uśmiechnięte „gęby”*

-Mieszkańcy miasta Szklarskiej Poręby.

Jan Kosmenda, Szklarska Poręba 27.09.2025 r.



Dz. VI. Warsztaty tworzymy zielnik karkonoski



Dnia 28 października podczas cyklicznego spotkania grupy realizującej projekt SENIORZY – 4Peron zorganizowaliśmy mini warsztaty z tworzenia zielnika karkonoskiego. W tym celu twórcy wykorzystali lato i wczesną jesień na tropienie podczas spacerów miejsc występowania ziół, ich obserwację, zbieranie, suszenie, pogłębianie wiedzy z dostępnej literatury, przetwarzanie na medykamenty i inne eliksiry.

Spotkanie, mimo że odbyło się w sali konferencyjnej było bardzo energetyczne. Sala zapachniała lipą i innymi wonnymi kwiatami świeżych i suszonych ziół. Nasi seniorzy przyznali, że podczas lata wcielili się w rolę dawnych laborantów, przerodzili się nie tylko w poszukiwaczy i zbieraczy ziół ale odkrywali też wiedzę tajemną dawnych laborantów karkonoskich i ich receptury na produkcję medykamentów. Wielu już mogło pochwalić się efektami wykorzystania ziół, zarówno w celach leczniczych jak i w kuchni. Wielu wzbogaciło swe spiżarnie o nalewki, susze i inne przetwory.

Czas realizacji projektu przyczynił się do większego poznania walorów przyrodniczych naszego miasta i relaksu na świeżym powietrzu. Koleżanka Jadzia obserwując i doceniając walory naszych terenów zielarskich i dobroczynnego ich działania, poświęciła im wiersz, który drukujemy w części „Zielnik karkonoski”.

Warsztaty stanowiły niejako podsumowanie cyklu działań na ścieżce ekologicznej naszego projektu „Działaj lokalnie”.

Dofinansowano ze środków programu „Działaj Lokalnie” Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności realizowanego przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce oraz Lokalnej Grupy Działania Partnerstwo Ducha Gór

WARSZTATY
Tworzymy Zielnik Karkonoski

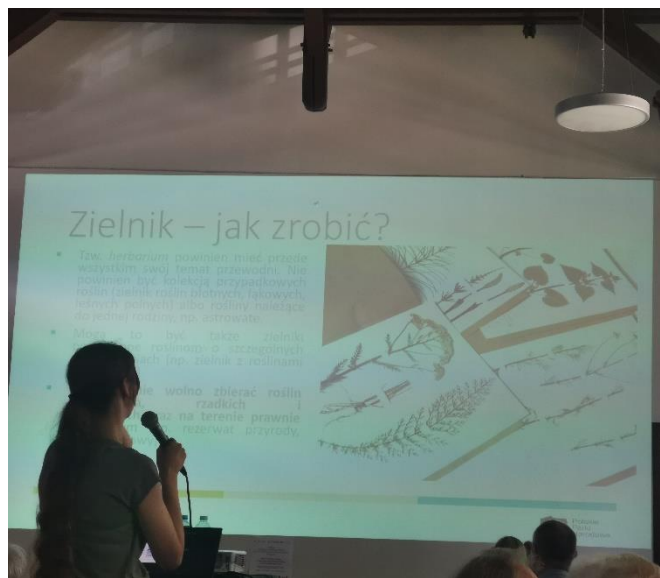


"Zielnik Karkonoski 2025, pastel, Dorota Ferens"

01.06.2025 - 15.11.2025

W ramach projektu W magicznym świecie ziół i grzybów Karkonoszy i Gór Izerskich
Realizator: Grupa SENIORZY - 4 Peron w Szklarskiej Porębie



Zielnik Doroty Ferens



Dorota Ferens Tworzy swój artystyczny zielnik – pastel



Chmiel zwyczajny

Miodunka plamista

Występuje w pobliżu, używana od bardzo dawna do leczenia chorób płuc, zwłaszcza gruźlicy o czym świadczy jego nazwa rodzajowa: Pulmonaria.

W celach leczniczych zbiera się liście lub ziele, suszy się w miejscach przewiewnych, cienistych. Działa wykrztuśnie i używane są do leczenia nieżyty oskrzeli, kaszlu i koklusu.

Sporządza się odwar z 1-1 ½ łyżki suszu w 1 ½ szklanki wody. Pije się 2-3 razy dziennie po 1/3-1/2 szklanki.

Działa napotnie, przeciwzapalnie, słabo moczopędnie.

Z odwaru 10% robi się okłady i kąpiele zmiękczające, przeciwzapalne, dezynfekujące. Miodunkę plamistą uprawia się często w ogrodach jako roślinę ozdobną.





Bluszczyk kurdybanek

Występuje w pobliżu i w różnych miejscach zacienionych, roślina płożąca, przydrożna, chowa się w zaroślach.

W celach leczniczych suszymy młode pędy, używana w lecznictwie od XII w.
Działa: na nieżyt układu pokarmowego, biegunki i zaburzeniach czynności narządów wydzielniczych, przeciw kaszlowo i przeciwastmatycznie. Zwiększa apetyt i pobudza procesy przemiany materii.

Odwar:

1 ½ łyżki suszu ziela na 1 ½ -2 szklanek wody.

Pijemy 2 - 3 razy dziennie.

Można spożywać świeże pędy w sałatkach i zupach, działanie jest takie same.

Można sporządzić również płyn do płukania gardła i kąpiele przy chorobach skórnych.

Wrotycz pospolity

Roślina pospolita, spotykana na łąkach, polach nieużytkach.

Złocistożółte koszyczki skupione są w szczytowym baldachogronie widoczne z daleka.

Od dawna używana do zwalczania pasożytów zewnętrznych jak i wewnętrznych człowieka oraz zwierząt.

Zbiera się żółte koszyczki jak i liście do suszenia.

Stosowane przeciw pasożytom jelit w postaci odwaru (łyżeczka od kawy na 2 filiżanki wody) pitego 3 razy dziennie.

Jednak dawki muszą być ustalone ostrożnie, ponieważ nadmiar leku powoduje przekrwienie błon śluzowych macicy i nerek.

Wrotycz pospolity jest głównym składnikiem płynów stosowanych przeciw wszawicy.

Odstrasza swoim zapachem owady, wykorzystywany w weterynarii.



Przytulia właściwa

Bylina o kłęczach z rozłogami, kwitnie w pełni lata na łąkach, rowach, suchych zboczach żółtymi drobnymi kwiatkami. Suszyć w przewiewnym miejscu lub na słońcu do temperatury 45°C, suche pędy mają nieprzyjemny zapach i gorzki smak.

Odwar działa moczopędnie, dezynfekująco i rozkurczowo.

Sporządza się odwar z 1-2 łyżek pokrojonego ziela zalanego 1 dm³ wody i pije po kilka łyków cały dzień.

Doskonały środek leczący drogi moczowe, pobudzający czynności nerek i łagodzący skurcze.

Zewnętrznie stosuje się odwar na trudno gojące się rany, wypryski i wrzody.



Pięciornik - kurze ziele

Roślina pospolita rośnie w rowach, łąkach i na nieużytkach.

Bylina o silnym kłączu podziemnym, żółte kwiaty osadzone na wzniosłych łodygach.

W celach leczniczych zbiera się kłącza, które wykopuje się motyką, po oczyszczeniu grubsze kłącza kroi się na połowę i suszy na siatkach maksymalnie 40 °C.

Odwar skuteczny jest przeciw bieguncce, czerwonce i krwawieniu wewnętrznemu w przewodzie pokarmowym.

Działa również bakteriobójczo.

Kłącza stanowią składnik mieszanki ziołowej w leczeniu cukrzycy.

Zewnętrznie są stosowane w postaci kataplazmów (okład z ciepłej papki ziołowej) i maści przeciw wypryskom skórnym z wysiękiem i przeciw oparzeniom.

Nalewka i odwar stosuje się także przy zapaleniu jamy ustnej, migdałków.

Zielnik Ireny Kubery



BABKA LANCETOWATA

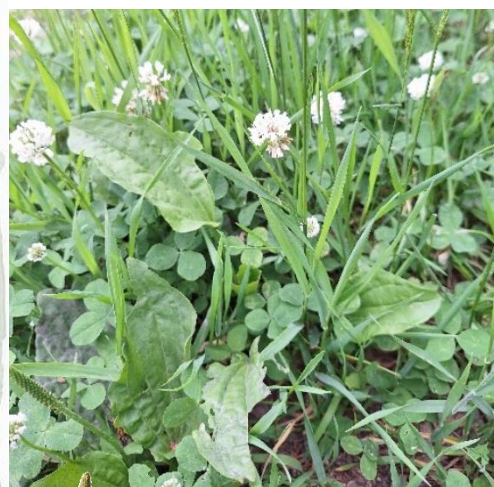
Inne nazwy: babka szerokolistna, babka wielka, skołojrza, babka szeroka, podróżnik

DZIAŁANIA LECZNICZE

Przetwory z liści babki działają przeciwzapalnie na błony śluzowe jamy ustnej, gardła i przewodu pokarmowego, pobudzają wydzielanie soku żołądkowego. Niwelują ból i obrzęk po ukąszeniu np. komara. Babkę można stosować przy mało nasilonej bieguncie. Odwary z liści wykorzystuje się do przemywania oczu w zapaleniu spojówek i powiek.

SOK NA PRZEZIĘBIENIE

Sto gramów umytych i osuszonych liści babki pokroić na małe kawałki, dodać do nich 100ml wody i przekręcić je przez maszynkę do mięsa. Powstałą papkę przecedzić przez gazę i dokładnie wycisnąć resztę płynu. Dodać do niego 100g cukru i zagotować. Dolać do soku 50 ml wódki, zamieszać, przełożyć do butelki i dokładnie zamknąć. Przechowywać w chłodnym i ciemnym miejscu. Używać w niewielkich ilościach w okresie jesienno-zimowym.



BYLICA PIOLUN

Inne nazwy: piołunek, psia ruta, absynt, wermut, połyń

DZIAŁANIA LECZNICZE

Napar z piołunu warto pić w przewlekłych nieżytach żołądka i jelit, na pobudzenie pracy wątroby i trzustki oraz by wspomóc wydzielanie żółci. Ziele jest stosowane przy schorzeniach dróg żółciowych i moczowych. Ma właściwości moczopędne, rozkurczowe i antyseptyczne, pomaga w zwalczaniu niektórych pasożytów. Stosuje się je w walce z wszawicą i owsikami.

NAPAR Z PIOLUNU NA POBUDZENIE TRAWIENIA

Liście i kwitnące pędy suszymy w ciemnym i suchym miejscu w maksymalnie 35 stopniach. Następnie przechowujemy w szczelnie zamkniętych pojemnikach. Łyżkę ziela zalać szklanką wrzącej wody, podgrzewać i przykryć. Nie doprowadzając do wrzenia przez 30 minut podgrzewać. Następnie odstawić na 10 minut i przecedzić. Pić po pół łyżki naparu na godzinę przed jedzeniem przez kilka dni.



CHMIEL ZWYCZAJNY

Inne nazwy: chymel, wilczek, czerwieniak gruszkowy

DZIAŁANIA LECZNICZE

Ekstrakt z szyszek chmielu ma właściwości przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybiczne. Szyszki chmielowe działają uspokajająco. Napary z chmielu i herbaty zawierające to zioło pomagają leczyć bezsenność i łagodzić objawy klimakterium. Gorycze znajdujące się w chmielu pobudzają wydzielanie śliny i soku żołądkowego, ułatwiają trawienie i przyswajanie pokarmów.

NAPAR NA POPRAWĘ TRAWIENIA

Szyszki chmielu suszyć jak najszybciej po zebraniu, ponieważ szybko pleśnieją. Trzeba rozłożyć je cienką warstwą w cieniu w miejscu suchym i przewiewnym. Przechowywać w szczelnie zamkniętych pojemnikach. Łyżkę suszonych szyszek zalać szklanką wrzącej wody. Przykryć i parzyć przez 15 minut. Napar pić 2-3 razy dziennie po szklance, około pół godziny przed posiłkiem.





KOZŁEK LEKARSKI

Inne nazwy: waleriana, koziołek, kocia trawa, biedrzan

DZIAŁANIA LECZNICZE

Preparaty z kozłka działają uspokajająco i rozkurczowo. Leczą bezsenność, nadciśnienie, zaburzenia czynności serca, a także bóle żołądka i jelit o podłożu nerwowym i lękowym. Ziele dodane do płukanki pomaga w walce z łupieżem i łojotokiem, a przemywanie oczu naparem łagodzi objawy zapalenia spojówek.

ROZKURCZAJĄCY I USPOKAJAJĄCY NAPAR Z KORZENI

Korzenie i kłącza należy oczyścić, pociąć na mniejsze kawałki, rozłożyć cienką warstwą i wysuszyć. Szczelnie opakowane zioło przechowywać w suchym i chłodnym miejscu. Łyżkę rozdrobnionych korzeni kozłka zalać 1 i ½ szklanki wrzącej wody, przykryć i odstawić na 10 minut, następnie przecedzić. Pić po ¼ szklanki 2-3 razy dziennie po jedzeniu. Napar można stosować także zewnętrznie przy łupieżu i łojotoku.

KRWAWNIK POSPOLITY

Inne nazwy: krwawczyk, drętwik, pokrętwik, złocień,

DZIAŁANIE LECZNICZE

Krwawnik stosowany jest przede wszystkim jako środek powstrzymujący krwawienia. Działa przeciwzapalnie i ściągająco. Napary z ziela podaje się przy wielu schorzeniach żołądka i przewodu pokarmowego. Roślina wspomaga rozkurcze przewodu pokarmowego, dróg żółciowych i dwunastnicy. Poprawia trawienie, łagodzi bóle i oczyszcza organizm z toksyn. Naparami przemywa się chorą skórę, płucze jamę ustną i gardło. Inhalacje z dodatkiem kwiatów przynoszą ulgę w katarze siennym.

SOK NA STANY ZAPALNE ŻOŁĄDKA, JELIT I DRÓG ŻÓLCIOWYCH

Pędy i kwiaty rozkłada się cienkimi warstwami i suszy się. Następnie w szczelnie zamkniętych opakowaniach przechowywać w chłodnych pomieszczeniach. 400g świeżego ziela opłukać dokładnie pod bieżącą wodą, poczekać, aż woda obcieknie. Przepuścić przez maszynkę do mięsa, odcisnąć przez gazę. Można też użyć blendera lub sokowirówki. Sok przecedzić przez sito, dodać 1 część 95% spirytusu na 4 części soku. Przechowywać w lodówce. Rozpuścić łyżeczkę soku w 1/4 szklanki wody, pić 2-3 razy dziennie.





Nalewka malinowa

Składniki:

1 kg świeżych malin, najlepsze leśne
1000 ml wódki 40% lub 45%
400 g cukru białego

Sposób postępowania:

Dla przygotowania nalewki z podanej ilości składników polecam użycie słoika o pojemności 2,5 l. Wlej prawie całą ilość wódki do słoika w którym znajdują się już maliny. W przepisie podałam 1 litr czystej wódki, ale na razie wlałam 800 ml do słoika z malinami. 200 ml zostaw w butelce „na później”. Będziesz jej potrzebować za tydzień, kiedy przelejesz nalewkę do osobnego naczynia i dodasz cukier do malin. Wskazówka: do nalewki malinowej nie używam spirytusu, tylko czystą wódkę. Można jednak przygotować mieszankę wódki ze spirytusem. Nie dolewaj jednak więcej niż 50% alkoholu wysokoprocentowego i najpierw zawsze wymieszaj wódkę z alkoholem wysoko procentowym a dopiero po wymieszanii obu alkoholi wlej go do malin. Przechowuję moją nalewkę na półce przy oknie. Jest to słoneczne miejsce. Pozostaw słoik z przyszłą nalewką malinową na całe siedem dni. Codziennie delikatnie potrząsaj słoikiem (maceracja). Wędrujące pęcherzyki powietrza zawsze będą unosić się do góry. Po tygodniu przelej czystą nalewkę do mniejszego słoika. Postaw go obok słoika z samymi malinami. Wlej pozostałe 200 ml wódki do dużego słoika z maceratem. Cukier, jagody z cukrem i pozostałą wódkę dokładnie wymieszaj i zamknij słoik. Trzymaj słoik w tym samym miejscu co poprzednio. Warto kilka razy dziennie wymieszać całość, aby cukier szybciej się rozpuścił. W czasie 2-5 dni cukier powinien całkiem się rozpuścić. Sok i owoce przecedzam przez sitko do słoika z nalewką przelaną wcześniej. Wyciskam dokładnie całe owoce. W efekcie otrzymałam łącznie 1500 ml nalewki malinowej.

Zielnik Zygmunta Kłosowicza



Dziewięciśł

Dziewięciśł, model do pracy artystycznej Zygmunta Kłosowicza



Wzór na zielnik Zygmunta



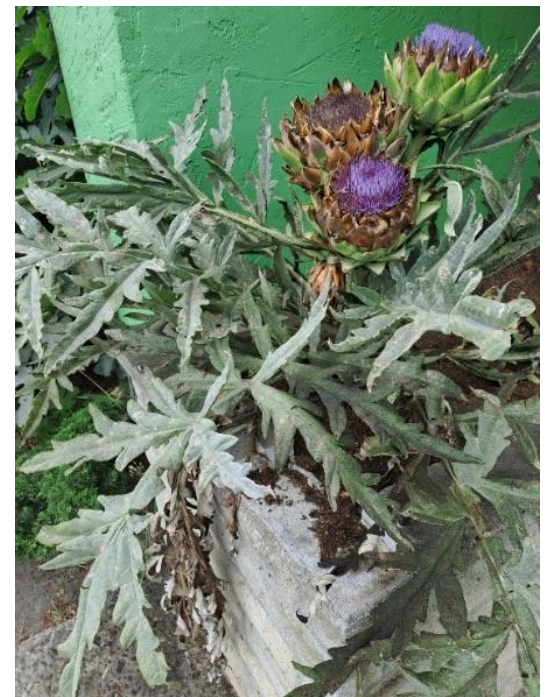
Wzorzec



Szafran



Goryczka trojeściowa



Wzory ziół do rzeźb Zygmunta



Nagietek, łac. *Calendula officinalis*

Uśmiecha się do mnie gdy zaglądam do ogródka sąsiadki przy ul. Małej w Szklarskiej Porębie. To widok uchwycony obiektywem aparatu fotograficznego 1 sierpnia 2025 r. Wita mnie także gdy przechodziłam 2 sierpnia 2025 r. obok posesji „Mauritiusa” przy ul. Dworcowej 1. Jest pełen słońca, radości a zdrowie rozdaje całym sobą. Jego walory dekoracyjne i zapachowe to niewyczerpane źródło aromatu i piękna. Nasz pełen pomarańczowego i żółtego blasku kwiatek stosujemy do wytwarzania kremów, maści, olejków, herbatek a nawet do potraw. Przyspiesza gojenie ran działając przeciwzapalnie i przeciwrzybiczo. Wspiera trawienie i pielęgnuje skórę.



Maść z nagietka: stosujemy ją do uszkodzonego i popękanego naskórka, drobnych ran i oparzeń. Pomaga w szybszej regeneracji, działa odżywczo i przeciwzapalnie. Maść przechowujemy w lodówce z uwagi na krótki (kilka tygodni) okres trwałości.

Składniki:

garść świeżych płatków nagietka

150 ml oliwy dobrej jakości

29 g wosku pszczelego

Płatki nagietka drobno kroimy, dolewamy oliwę i podgrzewamy 30 min na małym ogniu. Precedzamy przez siteczko.

Dodajemy stopiony wosk pszczeli, dokładnie mieszamy i przekładamy do słoiczka.

Nagietek kojarzony jest z miłością, radością, słońcem i odrodzeniem.

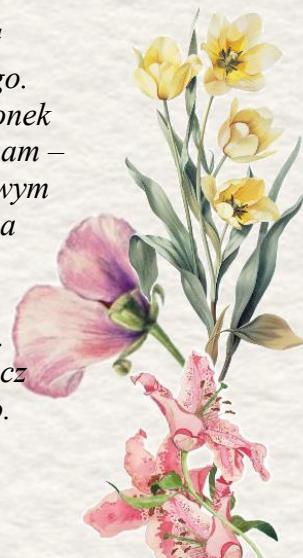




Dzwonek karkonoski, łac. *Campanula bohemica*

Znaleziony na łąkach przy bazie harcerskiej „Czeronak” przy ul. Kasprowicza w Szklarskiej Porębie w dn. 7 lipca 2025 r.

Występuje wyłącznie w Karkonoszach. Wtargnął nawet do logo Karkonoskiego Parku Narodowego. Najdelikatniejszy z kwiatków nasz urokliwy dzwonek karkonoski ma łodyżkę cieniutką jak włos, a on sam – siłę uwodzicielską, niezmierzoną. Subtelnie liliowym kolorem i pięcioramiennym kielichem wita nas na łąkach górskich i poboczach. Jego wyjątkowość florystyczna ujawnia się w prostocie. Czaruje, zachwyca, daje poczucie piękna nieskończonego. Z dzwonka karkonoskiego nie zrobimy naparu lecz nektarem dla nas jest jego uroda, wdzięki piękno. Nie można go nie kochać.



Lipa, łac. *Tilia cordator*

Lipa do wielkie miododajne drzewo. W tym roku szczególnie obficie obsypane kwiatkami. Moja lipa upatrzona 17 lipca 2025 r. przy ul. 1 Maja w Szklarskiej Porębie przy drodze wiodącej do DW „Świtez”. Dzięki lipie mamy przede wszystkim cenny i wyśmienity miód lipowy. To śliczne kwiatki a także listki lipy wykorzystujemy w naparach. Lipa wspiera pracę nerek i układu moczowego. Jest moczopędna.

Ziółowy napój z lipy:

łyżkę stołową suszonych kwiatków lipy zalewamy gorącą wodą. Pod przykryciem w ciągu 5 - 20 minut tworzy się cenny napar, który łagodzi przeziębienie: ból gardła, katar, chrypkę a także uspokaja. Lipa jest drzewem długowiecznym, często kojarzonym z latem, spokojem i domowym ogniskiem. Przyjazne jest także drewno lipowe, miękkie, łatwe w obróbce i jest świetnym materiałem rzeźbiarskim. Latem drzewa lipowe brzmią pszczelą muzyką – to ich stołówka.



Malina, łac. *Rubus idaeus*

Skupisko malin napotkane przy ul. Okrzei w Szklarskiej Porębie dn. 28 lipca 2025 r.

Malina – smakowity owoc – rośnie dziko w lasach ale przede wszystkim jest uprawiana na plantacjach i w przydomowych ogrodach.

Maliny wspierają nasze zdrowie. To nie tylko pyszne owoce. To pełne witamin, doskonałego smaku i zdrowia soki, dżemy, konfitury i nalewki.

Napar z liści malin:

kilka listków świeżych lub suszonych zalewamy pół szklanki gorącej wody. Po kilku minutach napar gotowy jest do picia.

Liście malin kojąco działają na złagodzenie bólu menstruacyjnego. Spożywanie naparu działa lekko rozkurczowo na mięśnie macicy, co przynosi naturalną ulgę w trakcie miesiączki.

Nasze łatwo dostępne i smakowite maliny są bogactwem witamin, składników mineralnych oraz przeciwutleniaczy, które działają przeciwzapalnie, antybakteryjnie i przeciwwirusowo.

Wszechstronność zdrowia w niebiańskim smaku!





JAGODA LEŚNA - borówka czarna, łac. *Vaccinium myrtillus*

Jagody leśne to mój letni darmowy przysmak. Idę na spacer do lasu a wracam z deserem dla całej rodziny. To prawdziwy skarb lasu. Ma w sobie mnóstwo cennych składników odżywczych i walorów zdrowotnych. Przy tym jest smacowym i wartościowym leśnym owocem ścielącym się u naszych stóp. Samo dotknięcie tej malutkiej granatowej kuleczki jest pieszczotą dla palców nie mówiąc o podniebieniu...

Jagoda jest wykorzystywana jako roślina jadalna ale też jako roślina lecznicza. Świeże owoce jagody leśnej mają działanie rozluźniające (przy zaparciach) a jednocześnie przeciwbiegunkowe. Owoce są bogate w antyoksydanty, witaminy i minerały. Doskonale przechowują się w formie suszu ale także jako dżem, sok, mus czy też konfitura. To owoc, który można mrozić i zimą sięgać po nie jakby świeżo przyniesione z lasu. Któż nie próbował pierogów z jagodami?...

Otulona roślinami

Świat roślin, kwiatów i ziół stworzony dla człowieka
Zapachem, kolorem i pięknem - wabi, zniewala, urzeka.

Lasy pełne jagód, malin, polany z poziomkami
Kępy czarnych jeżyn - smakowitości zjadamy!

Dostojna lipa jak złotem obsypała się kwiatami
Kojąca z niej herbatka, w chłodne wieczory jest z nami

Obecne w naszej kuchni melisa, rozmaryn czy mięta
Niezapamiętana pokrzywa, tymianek i lawenda

Z ufnością sięgajmy po naturalne pyszności
Bo mają w sobie zdrowie, smak i siłę vitalności

Nasz dzielny nagietek słońcem uśmiechnięty
Łagodzi, pielęgnuje, pomaga czule przeżyć

Najbardziej swojskie badyle - podagrycznik, lebioda
Byle gdzie rosną, każda koi łagodnie i zdrowia doda

Ziemia jest ogrodem, śmieje się kwiatami
Muska nas rumiankiem, szalwią – obdziela darami

Niezwykły popis zdrowej natury latem nam się kłania
By zimą nie było kataru, grypy, bólu brzucha ni kaszłania...

Doskonałość przyrody w roślinach nas dosięga
Sięgajmy po jej zasoby wszak to zdrowotna księga

Jadwiga Butrym.

Szklarska Poręba, październik 2025 r.

Zielnik Haliny Wroneckiej

Syrop z mniszka lekarskiego

Składniki:

- 350 sztuk kwiatków (bez łodygi) mniszka lekarskiego
- 2 litry wody
- 1 kg cukru

Kwiaty mniszka najlepiej zebrać przed 15 maja ze sprawdzonych łąk położonych z dala od dróg i innych obiektów emitujących zanieczyszczenia, podczas słonecznego dnia kiedy kwiaty są dobrze rozwinięte.

Postępowanie:

1. Zebrane kwiaty rozłożyć na ściereczce by umożliwić wyjście z nich ewentualnych robaczek.
2. Kwiaty namoczyć w wodzie przez 6-12 godzin. Po tym czasie wszystko zagotować i gotować przez ok. 15 minut.
3. Po ostudzeniu kwiaty odcisnąć przez gazę lub tkaninę tetrową. Do powstałego syropu dodać cukier i gotować na małym ogniu ok. 2 godziny, aż syrop lekko zgęstnieje.
4. Rozlać do słoiczków i zapasteryzować.

Syrop świetnie sprawdza się w okresie jesienno-zimowym, przy przeziębieniach, zwłaszcza przy suchym kaszlu.

Na zdrowie!



GRZYBOWE USZKA Jadwigi Butrym

W karkonoskich leśnych gęstwinach jesienią spotykamy wiele różnorodnych grzybów. Wszystkie one są ozdobą lasu. Niektóre z nich są szczególnie poszukiwane przez grzybiarzy. To prawdziwki i podgrzybki. To także moje ulubione zdobycze. Łaźenie po lesie i rozglądanie się za grzybami to wyjątkowo przyjemnie spędzony czas w otoczeniu natury.

Tylko raz w roku sporządzam taką potrawę. Wieczór wigilijny to szczególne święto kiedy nie może zabraknąć **uszek wigilijnych**. Dbam o to aby mieć własne suszone prawdziwki lub podgrzybki. Moczą się kilka godzin. Później muszą się pogotować na wolnym ogniu aż zmiękną. Wtedy w kuchni unosi się niezwykły zapach. Ugotowane grzybki drobniutko siekam. Do nich dodaję zeszlona cebulkę oraz sól i pieprz. Powstaje wyjątkowy farsz. Ciasto przygotowuję z przesianej mąki, odrobiny soli, dwu łyżek oleju, jeszcze pół szklanki gorącej wody i wyrabiam. Kulę ciasta zawijam w folię spożywczą, musi poczekać około 30 minut. Takie ciasto jest miękkie, plastyczne i elastyczne, łatwo się rozwałkowuje. Wycinam małe krążki, które napełniam farszem, sklejam. Łączę dwa końce z sobą. Sporządzanie wigilijnych uszek w moim domu to rytuał, tradycja i świąteczny akcent.



Sos grzybowy Urszuli Piwowarczyk

Składniki:

- ok. 500 g świeżych grzybów, mogą być różne gatunki
- jedna średniej wielkości cebula
- dwie łyżki masła + odrobina oleju
- półtorej szklanki wody lub bulionu – najlepiej drobiowego
- sól, pieprz, jeden listek laurowy, dwa ziarna ziela angielskiego
- jedna łyżka mąki pszennej
- 2 – 3 łyżki śmietany 18%
- Jedna łyżka posiekanej zielonej pietruszki lub kopru

Przyrządzanie:

Grzyby oczyścić, wybrać tylko zdrowe, pokroić na mniejsze kawałki. Ja robię im na durszlaku szybki prysznic pod zimną wodą, po czym osuszam na ręczniku papierowym. Cebulę kroję w kostkę i podsmażam na maśle z drobią oleju aż się zeszkli. Do cebuli dodaję osuszone grzyby, listek laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz i duszę na lekkim ogniu często mieszając. Gdy grzyby są już wystarczająco miękkie podlewam wodą lub bulionem. Gotuję ok. 10 minut.

W kubku rozprowadzam 1 łyżkę mąki pszennej ze śmietaną i dodaję do gotującego sosu. Doprawiam do smaku solą i pieprzem. Na koniec dodaję 1 łyżkę drobno posiekanej pietruszki lub kopru.

Sos stanowi doskonałą bazę nie tylko do dań mięsnych, ale też do kluseczek i makaronów.

Smacznego!



Uszka z grzybami Julii Rosik

Składniki:

- 300 g mąki pszennej
- Szczypta soli
- 200 ml wrzącej wody
- 30 g masła

FARSZ GRZYBOWY:

- 40 g suszonych borowików lub podgrzybków
- Szklanka wody
- 1 cebula
- 2 łyżki masła lub oleju lnianego
- Sól i drobno zmielony pieprz

Sposób przygotowania:

Przesiewam mąkę do miski, dodaję sól. Wkładam masło go gorącej wody i rozpuszczam, stopniowo wlewam do mąki i wszystko mieszam łyżką. Po wymieszaniu wykładam ciasto na deskę do ciasta - stolnicę i zagniatam (wyrabianie ciasta) przez ok. 10 minut aż będzie gładkie i miękkie (można zagniatć także mikserem, będzie szybciej). Wkładam ciasto do miski i przykrywam folią spożywczą. Odstawiam na 30 minut.

W międzyczasie czyszcze grzyby i kroję na mniejsze kawałki – plasterki. Wkładam grzyby do małego rondla, zalewam 1 szklanką wody, gotuję na małym ogniu przez ok. 30 minut (bulion powinien tylko lekko bulgotać, nie może się mocno gotować).

Cebulę kroję na w drobną kostkę, wkładam na patelnię z masłem lub oliwą i smażę do zeszklenia (bez zarumienienia) około 6 minut od czasu do czasu mieszając. Odcedzam ugotowane grzyby (bulion można zachować, można dodać go np. do barszczu). Grzyby wkładam na patelnię z cebulką, doprawiam solą i pieprzem i smażę przez około 2-3 minuty mieszając. Po podsmażeniu drobno kroję (nożem na desce) i ostudzam gotowe nadzienie.

Ciasto dzielę na 3 części i rozwałkowuję po kolei na cienkie, ok. 2 mm placuszki posypując blat stolnicy i wałek mąką. Wycinam kółka o średnicy ok. 4,5 cm szklanką, nakładam łyżeczką farsz, składam ciasto z nadzieniem na pół. Złączam brzegi a następnie łączę oba brzegi w pierścień – najlepiej owinać pierożek wokół palca wskazującego i skleić końce. Najgrubszą część „pierścienia” lekko nachylam. Gotowe uszka wykładam na blat stolnicy oprószony mąką. Jeśli oczekują dłużej niż 2 minuty na gotowanie, nakrywam je lnianą ściereczką. Gotuję osoloną wodę, wkładam uszka partiami, gotuję na średnim ogniu ok 1-2 min (w zależności od grubości ciasta). Wyjmuję łyżką cedzakową i układam na talerzach lub tacach, zachowując odstępy. Po dokładnym wyschnięciu można je przechowywać w pojemnikach i w lodówce do 3-4 dni.

Można je również zamrozić na dłuższy czas.

Smacznego!



Kotlety grzybowe Haliny Woroneckiej

Potrawę tę robię tylko raz w roku na Wigilię Bożego Narodzenia. Grzyby przygotowuję wcześniej. Mogą to być prawdziwki, podgrzybki, ewentualnie opieńki.

Składniki

Do przygotowania grzybów:

- Przygotowane wcześniej grzyby,
- Dwa jajka,
- Jedna duża cebula,
- Bułka tarta,
- Olej do smażenia,
- Sól i pieprz do smaku.



Postępowanie:

1. Świeże grzyby należy oczyścić i zblanszować,
2. W międzyczasie przygotować solankę w proporcji: 1 łyżka soli na 1 litr wody,
3. Po odcedzeniu grzyby przełożyć do słoików i zalać gorącą solanką,
4. Pasteryzować ok. 20 minut.

Tak przygotowane grzyby w solance mogą być przechowywane przez kilka miesięcy, moje czekają od zbiorów (wrzesień/październik) do wigilii.

Przepis na kotlety z 1-litrowego słoika grzybów w solance

1. Przed przygotowaniem kotletów odsączyć solankę i zmielić grzyby na grubym sitku,
2. Pokroić 1 dużą cebulę w drobną kostkę i zeszklić na oleju,
3. Do grzybów dodać 2 jajka i dwie łyżki bułki tartej,
4. Doprawić solą i pieprzem (należy uważać na sól, ponieważ grzyby były już w solance),
5. Z gotowej masy uformować kotleciki i panierować w bułce tartej. Smażyć na rozgrzanym oleju ok. 3-5 minut z każdej strony.

Wskazówka: Jeżeli masa jest zbyt rzadka, można dodać więcej bułki tartej, żeby uformować zwarte kotleciki. Można je też smażyć jak placki ziemniaczane, nakładając masę łyżką na rozgrzany olej.

Do tych kotlecików robię dodatkowo sos z prawdziwków.

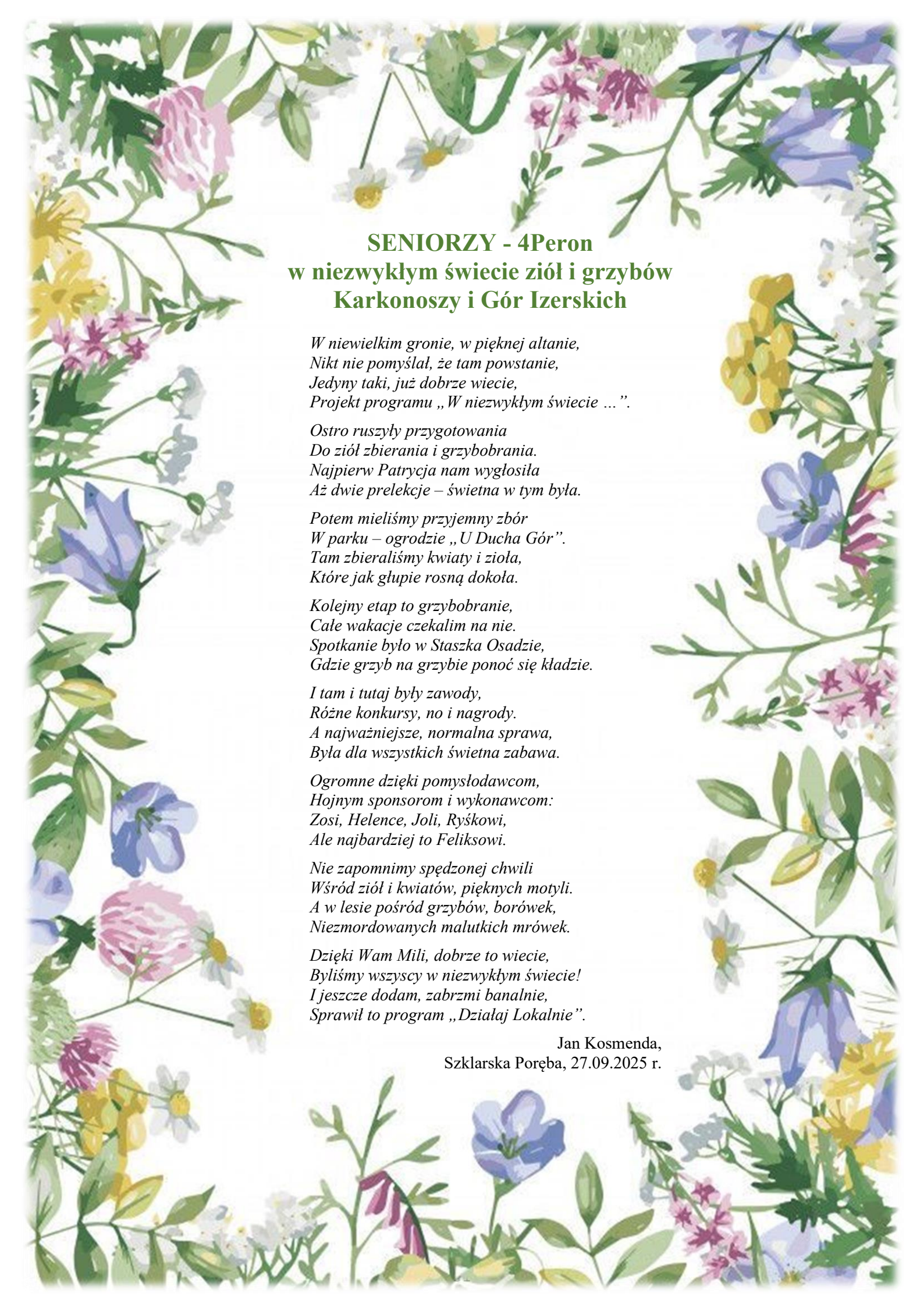
Składniki:

- kapelusze młodych prawdziwków (w całości),
- masło,
- cebula,
- śmietanka 18% słodka,
- sól i pieprz do smaku,
- świeży koperek

Postępowanie:

- młode kapelusze prawdziwków oczyścić i zamrozić w całości, nie blanszować,
- po rozmrożeniu dusić na maśle z cebulką,
- gdy nadmiar wody wyparuje dodać słodką śmietankę 18% i dusić przez kilka minut, aż sos lekko zgęstnieje,
- doprawić solą, pieprzem i świeżym, drobno posiekanym koperkiem.





SENIORZY - 4Peron w niezwykłym świecie ziół i grzybów Karkonoszy i Gór Izerskich

*W niewielkim gronie, w pięknej altanie,
Nikt nie pomyślał, że tam powstanie,
Jedyny taki, już dobrze wiecie,
Projekt programu „W niezwykłym świecie ...”.*

*Ostro ruszyły przygotowania
Do ziół zbierania i grzybobrania.
Najpierw Patrycja nam wygłosiła
Aż dwie prelekcje – świetna w tym była.*

*Potem mieliśmy przyjemny zбір
W parku – ogrodzie „U Ducha Gór”.
Tam zbieraliśmy kwiaty i ziola,
Które jak głupie rosną dokoła.*

*Kolejny etap to grzybobranie,
Całe wakacje czekałim na nie.
Spotkanie było w Staszka Osadzie,
Gdzie grzyb na grzybie ponoć się kładzie.*

*I tam i tutaj były zawody,
Różne konkursy, no i nagrody.
A najważniejsze, normalna sprawa,
Była dla wszystkich świetna zabawa.*

*Ogromne dzięki pomysłodawcom,
Hojnym sponsorom i wykonawcom:
Zosi, Helence, Joli, Ryškowi,
Ale najbardziej to Feliksowi.*

*Nie zapomnimy spędzonej chwili
Wśród ziół i kwiatów, pięknych motyli.
A w lesie pośród grzybów, borówek,
Niemordowanych malutkich mrówek.*

*Dzięki Wam Mili, dobrze to wiecie,
Byliśmy wszyscy w niezwykłym świecie!
I jeszcze dodam, zabrzmi banalnie,
Sprawił to program „Działaj Lokalnie”.*

Jan Kosmenda,
Szklarska Poręba, 27.09.2025 r.

