

Przedsiębiorczość wiejska

CENTRUM DORADZTWA ROLNICZEGO ODDZIAŁ W KRAKOWIE



KSZTAŁTUJEMY PRZYSZŁOŚĆ POLSKIEJ WSI

Przedsiębiorczość

Przedsiębiorczość na wsi nie musi być związana bezpośrednio z tworzeniem biznesu - może to być również sposób na budowanie społeczności i relacji międzyludzkich.

Rozmowa kwartału

Nasz łańcuch jest „prawdziwy”. Nie udawaliśmy w naszym projekcie, że chcemy coś stworzyć, tylko stworzyliśmy to naprawdę. Każdy z uczestników projektu otrzymał część finansowania na swoją inwestycję.

Rolnictwo

To nie rodzaj chwastów ma zasadnicze znaczenie; istotą jest szybkie i terminowe ich eliminowanie, niedopuszczenie do kwitnienia, wysiewania, czy konkurencyjności dla roślin nagietka lekarskiego w dostępie do wody, światła czy składników mineralnych.

**Wydawca:**

Centrum Doradztwa Rolniczego w Brwinowie
Oddział w Krakowie
ul. Meiselsa 1
31-063 Kraków

Zespół redakcyjny:**Redaktor Naczelny**

Michał Wnęk

Dział Rozwoju Obszarów Wiejskich

Grzegorz Cetner
Andżelika Wdowicz

Sam. stanowisko ds. ekonomiki i zarządzania gospodarstwem

Rafał Galiak

Sam. Stanowisko ds. Systemów Produkcji Rolnej

Joachim Kempka

Skład i opracowanie graficzne:**Zespół Promocji i Wydawnictw**

Krzysztof Kucia

ISSN

2299-6966

Zamieszczane w biuletynie artykuły odzwierciedlają poglądy autorów, a Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w niej informacji.

Fotografie wykorzystane w numerze wykonali: Gościńiec pod Dębem,, Rafał Galiak, Freepik: aleksandarlittlewolf. Tabele: IJHARS.





SPIS TREŚCI:

ROZMOWA KWARTAŁU

Z wizytą w Jasieńcu - gościniec, gospodarstwo opiekuńcze i łańcuch dostaw w jednym

4

PRAWO I FINANSE

Standardy ochrony małoletnich

9

ROLNICTWO

Lubczyk jako jedna z roślin miododajnych

12

Integrowana ochrona nagietka lekarskiego przed chwastami

14

Rolnictwo ekologiczne w cyfrach

19

PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ

Biznes z dala od zgiełku miasta

22

RÓŻNOŚCI

Ziołowe inspiracje dla rozwoju obszarów wiejskich - sekrety nagietka

24



Z wizytą w Jasiońcu - gościniec, gospodarstwo opiekuńcze i łańcuch dostaw w jednym

Rozmowa z Grzegorzem Fajkiszem i Januszem Frączkiem z Gościńca pod Dębem i Gospodarstwa Opiekuńczego w Jasiońcu, gm. Trzciel

Wiele lat kontaktów z mieszkańcami obszarów wiejskich nauczyło mnie, że lokalna Polska jest przedsiębiorcza, pełna pomysłów, idei i dobrych ludzi. Dziś jadę w jedno z takich miejsc. Starą, wysłużoną trasą 92, której znaczenie osłabło wraz z uruchomieniem Autostrady Wolności (A2) dojeżdżam do wsi Jasiońiec w gminie Trzciel. To Ziemia Lubuska. Wciąż niedoceniana turystycznie, a pełna atrakcji, kipiąca przyrodą i oddolnymi inicjatywami. Jadę do Gościńca Pod Dębem, choć trochę do Gospodarstwa Opiekuńczego, trochę do krótkiego łańcucha dostaw, do kwaterodawców, przetwórców... Po trochu do każdej z tych inicjatyw. Ale przede wszystkim jadę w odwiedziny do Grzegorza i Janusza – dwóch niezmożonych inicjatorów, godzących w codziennej pracy wszystkie te działalności, w jednym punkcie na mapie...

Dwie minuty drogi od głównej drogi, na brzegu śródleśnych pól, przed oczyma pojawia się zielona enklawa. Na podwórku witają mnie tradycyjnie dwa sympatyczne psy. Tradycyjnie, ponieważ miałem już okazję odwiedzać to nietuzinkowe miejsce w ramach Konkursu „Sposób Na Sukces”. Po chwili pojawiają się gospodarze – Grzegorz Fajkis i Janusz Frączek. Jak zawsze pełni serdeczności i uśmiechu. Już czuję dobrą energię miejsca. Od progu rozmawiamy o tym, co dzieje się aktualnie w gospodarstwie. W słowach plany mieszają się z relacjami. Głowy moich rozmówców pełne są zadań – tych w toku i tych do wykonania. Już wiem, że tematów nam nie zabraknie. Wiem też, że to nie będzie zwykły wywiad, a raczej serdeczna, otwarta rozmowa przy kawie.

Grzegorz Cetner: W niedawnym wywiadzie (CDR: ROW On-line, odcinek 19) rozmawialiśmy o łączeniu branż, jako sposobie na działalność na wsi. Jesteście doskonałym przykładem takiego podejścia. Czym dziś jest Wasze gospodarstwo?

Grzegorz Fajkis/Janusz Frączek: Od początku działamy jako gościniec. Organizujemy mniejsze i większe imprezy. Te większe sięgały nawet 600 osób. To usługi głównie weekendowe. Posiadamy dobrze wyposażoną kuchnię, więc oferujemy również catering na wydarzenia (przyp.:

Janusz jest tu mistrzem od zadań gastronomicznych). Oferujemy noclegi – weekendowe i pobytowe, zarówno w pokojach w większym budynku, jak i w specjalnym domku letniskowym, do którego mogą przyjechać rodziny, turyści rowerowi, grupki przyjaciół. Jesteśmy również gospodarstwem opiekuńczym, w którym oferujemy opiekę dzienną dla seniorów. Jest to oparte na współpracy z GOPS. Ponadto, stworzyliśmy lokalny krótki łańcuch dostaw, doskonale działający i mający mocne podstawy do dalszego rozwoju... Oczywiście to jeszcze nie wszystko co robimy. Wiele działań realizowanych jest na zewnątrz, we współpracy z innymi podmiotami. Myślę tu o aktywnym uczestnictwie w imprezach organizowanych przez Lubuski ODR z siedzibą w Kalsku czy o jarmarku lokalnym. Staramy się utrzymywać kontakty z wieloma partnerami i uczestniczyć w okolicznych inicjatywach.



GC: To niesamowite, ile rzeczy robicie równolegle i to w sposób nie umniejszający jakości żadnej z nich. Jak to się robi?

GF/JF: Bardzo ważny jest jasny podział funkcji. Ja na przykład (GF) ogarniam sprawy firmy, dokumentację, papiery, projekty, całą organizację działań. Janusz szefuje kuchni, suszy i wędzi śliwki w ramach łańcucha i tak dalej. Wiesz, grunt by działać wspólnie, ale odpowiadać za swoje zadania. Relacje międzyludzkie mają największe znaczenie. Są zawsze podstawą. Tu, w firmie - gdzie ważna jest i godziwa zapłata, jak i atmosfera oraz poczucie, że w razie czego na każdego można liczyć - ale i na zewnątrz. Nawet w sklepach. Jeśli masz dobry kontakt z ludźmi, zawsze łatwiej współpracować. Ktoś zarezerwuje dla Ciebie towar, ktoś inny przygotuje z wyprzedzeniem coś do odebrania. Budu-

jesz relacje, oszczędzasz czas i wiesz, że wszystko daje podstawę do dalszego wzmacniania lokalnych więzi. A w firmie, wiadomo – firma to ludzie. Czasem trzeba też zapłacić więcej, ale najważniejsze to działać bez sypania sobie piasku w tryby. Gdy trzeba się wspierać, podziały funkcji są podziałami, ale w razie potrzeby wszyscy działamy tam, gdzie brak rąk do pracy.



GC: Wydaje się, że prowadząc gościniec i kwatery trudno jest, we dwóch, zajmować się czymś jeszcze. Tymczasem podjęliście się także uruchomienia gospodarstwa opiekuńczego, które samo w sobie jest branżą bardzo specyficzną, wymagającą wiedzy, kwalifikacji, odpowiedzialności i bardzo absorbującą czas. Skąd w ogóle wziął się ten pomysł?

GF/JF: Tak, mogłoby się wydawać, że to trudne do pogodzenia. Ale to zależy jak na to popatrzysz. My dostrzegamy w tym po pierwsze realizację pasji. Mamy doświadczenie w opiece i lubimy to. To zarówno praktyka z życia prywatnego, jak i wieloletniej pracy za granicą. Gdy od dziecka opiekujesz się członkiem rodziny, uczysz się jak obcować z ludźmi potrzebującymi pomocy. Wiesz na czym polega zrozumienie, szacunek, co można, czego nie. To praktyka nie do przecenienia. To wchodzi w krew. Staje się czymś na kształt „potrzeby pomagania”. Z drugiej strony, wprowadzenie u nas takich usług to także sposób na wypełnienie naszego kalendarza. Usługi opiekuńcze to przede wszystkim dni robocze, a weekendy pozostają nam na wydarzenia zewnętrzne i imprezy realizowane w Gościńcu. Na przyjmowanie gości.

GC: A nie myśleliście o całodobowym domu opieki?
GF/JF: Myśleliśmy. Był taki pomysł. Ale to już jest zupełnie

inna „zabawa”. To działanie ciągłe, obłożone wieloma wymogami. To spora inwestycja, a także rodzaj przedsiębiorczości, który powoduje pełne zaangażowanie w tym konkretnym kierunku. Prowadząc dom opieki całodobowej musielibyśmy raczej zrezygnować z innych pomysłów. Wtedy robisz tylko to. Inny jest też klient, inne finansowanie. To dość złożony temat. Nawet wykorzystanie posiadanej infrastruktury byłoby utrudnione. Inwestowaliśmy wcześniej w Gościniec, a rezygnacja z tej działalności zmusiłaby nas wtedy do kompletnej przebudowy. Ostatecznie wybraliśmy inną drogę. Nie chcieliśmy także „uśpienia” w jednej niszy. Lubimy robić rzeczy różne, które się dobrze uzupełniają.



GC: Wasza wcześniejsza praktyka to ważny potencjał w działalności opiekuńczej. Ale zapewne to nie wszystko. Kim trzeba być, jakie cechy charakteru uważacie za niezbędne?

GF/JF: Myślę, że to zaczyna się w ogóle od charakteru. Wrodzona empatia, czułość, otwartość na drugiego człowieka, pomocniczość... To są podstawy. Dużo ważniejsze od miejsca, od inwestycji... Do tego pewne poczucie misji, wewnętrzna potrzeba opiekowania się. Oczywiście wynikająca także z nabytego doświadczenia, czy też pobudzona tym doświadczeniem. Tak, to nie jest branża dla każdego. Na pewno nie dla przeciętnego przedsiębiorcy, który zauważy w tym tylko „biznes”. Wiesz, to są rzeczy delikatne, które poznajesz w praktyce. Bycie partnerem, tworzącym w pewnym sensie dom dla tych osób, a jednocześnie przedsiębiorcą go prowadzącym – to wcale nie jest takie proste do pogodzenia. Musisz stale pamiętać o zachowa-

niu tej równowagi. By nie traktować swoich podopiecznych z jednej strony jak „klientów”, a z drugiej – nie być nadopiekuńczym. Ta nadopiekuńczość ma wiele twarzy i może łatwo przerodzić się w urażenie. Nie możesz na przykład traktować seniorów jak dzieci czy przedszkolaków. Nie możesz używać określeń pejoratywnych i za bardzo skracać dystansu. Nawet, kiedy zachowanie tych osób oznacza na to zgodę. Zawsze zostajemy z naszymi seniorami na stopie „Pan/Pani”. Mimo, że Oni często sami chcą inaczej. Ustalanie zasad to także istotny element. I monitorowanie jak się one sprawdzają. Możesz na przykład zorganizować cykliczne wydarzenie „łączenia pokoleń” i zaprosić dzieci na spotkanie i wspólne warsztaty z seniorami. Ale nie możesz robić tego często, bo dzieci są uciążliwe dla osób starszych. Trzeba czuwać na bieżąco czy dany pomysł służy, czy szkodzi. Jasne zasady są potrzebne zarówno w opiece, jak i w Gościńcu. Jeśli piszemy na portalach, na których wynajmujemy pokoje, że nie przyjmujemy osób ze zwierzętami, to trzymamy się twardo tych reguł. Klienci, niestety, niekoniecznie. Jak widzisz – czasem trzeba być „dobrym wujkiem”, a czasem „policjantem”. Oczywiście w imię jakości i zadowolenia wszystkich.

GC: A kwalifikacje? Jakieś przydatne lub niezbędne kursy?

GF/JF: Tak, to bardzo istotne. Mamy za sobą opiekuna asystenta osób niepełnosprawnych (organizowany przez ROPS), kursy pierwszej pomocy. Także kursy, które robiliśmy już podczas sześciu lat pracy w opiece, w Niemczech, to jest kurs opieki nad starszymi, opieki nad osobami z demencją. Codziennym kursem jest natomiast życie, które weryfikuje Twoje umiejętności i potrzeby zgłębiania tematyki. Wsłuchiwanie się w potrzeby podopiecznych to bardzo ważna rzecz. Ale także obserwowanie trendów w branży. Co dzieje się w innych tego typu obiektach w regionie czy na świecie. To daje często impuls do nowych działań w przyszłości. I do planów rozwoju naszego miejsca.

GC: Skoro padło słowo „przyszłość” – jak ją widzicie? Chcecie się specjalizować w którejś z obecnie prowadzonych branż? Myślicie, że któraś z Waszych działalności będzie wygaszana na rzecz innej?

GF/JF: Jak wspomnieliśmy, obserwujemy co się dzieje. Widzimy nowe pomysły i obserwujemy ten „rynek”. Na pewno będziemy zwiększać ofertę tematyczną dla turystyki pobytowej, związanej ze zdrowiem, żywieniem, rehabilitacją. Tu potrzeby są wielkie, ale i klienci dojrżeli do tego, by tymi ważnymi rzeczami się zainteresować. Bycie „fit” to moda z jednej i konieczność z drugiej strony. Rośnie

świadomość w tej kwestii. Ale ważna jest też strona mentalna. Myślę, że przy dzisiejszej skali problemów natury psychologicznej, przypadków depresji, turnusy z psychologiem będą też dobrym pomysłem. Ponadto, świetnie łączy się to z charakterem podejmowanych przez nas działań, w tym z seniorami, z którymi mamy dobry kontakt. Jest dużo osób starszych, które nie chcą, a może i już nie mogą, wybrać się gdzieś daleko. Albo boją się wręcz takich

GC: Jeśli chodzi o współpracę, to w ostatnich latach podjęliście się także stworzenia krótkiego łańcucha dostaw. Jak oceniacie tę formę współpracy lokalnej?

GF/JF: W ramach działania „Współpraca” (PROW) skorzystaliśmy ze wsparcia na inwestycje w pięciu podmiotach, tworząc tym samym krótki łańcuch dostaw. Jak oceniamy współpracę? Bardzo dobrze. Klucz polegał w doborze dobrych sprawdzonych partnerów i w takim właśnie, part-



wyzwań. Chętnie skorzystają z takiej oferty na miejscu, w ich gminie czy regionie. Ludzie czasem boją się dużych, anonimowych miejsc. Wolą mniejszą skalę, dobry kontakt z gospodarzem. Wreszcie jest także silnie rozwijający się trend turystyki przeżyć – zrobienia czegoś samemu, własnoręcznie, przeżycie czegoś, spędzenie czasu w grupie ciekawych osób... Uczestniczymy też w programie „Innowacyjna linia produktów uzupełniających dietę redukcijną, kierowanych do osób o specjalnym zapotrzebowaniu żywieniowym”, w którym powstają receptury naszych wyjątkowych produktów – koktajlu typu smoothie, batonu potreningowego i dietetycznego pieczywa. Wszystko to składa się w całość i wytycza nam nowe drogi. Czy będziemy rezygnować z czegoś co robimy? Tego nikt nie wie, ale... raczej nie. Przyszłość leży nadal we wspólnocie ząbających się czynności. Wszystkich razem. Od początku nie preferujemy żadnej działalności osobno. Dbamy o ich wzajemne uzupełnianie, to działa bardzo dobrze. Jest także sposobem na kryzysy na poszczególnych „frontach”. Gdy coś idzie gorzej, coś innego idzie lepiej. Bardzo dobrze to działa.

nerskim podejściu. To znaczy... nasz łańcuch jest „prawdziwy”. Nie udawaliśmy w naszym projekcie, że chcemy coś stworzyć, tylko stworzyliśmy to naprawdę. Każdy z uczestników projektu otrzymał część finansowania na swoją inwestycję. Uważaliśmy, że tak będzie „najzdrowiej” i uzyskamy w ten sposób także najlepszy efekt koła zamachowego do dalszej współpracy. Śmiejemy się, że łańcuch jest jak mafia. Są pieniądze, to jest dobra współpraca. To oczywiście żart. Mamy przede wszystkim sprawdzony team. Jest Pani Anna, która produkuje soczewicę. Ale jednocześnie jest u nas pracowniczką, podwykonawcą. Robi doskonałe pierogi (przyj.: uśmiech moich rozmówców tutaj staje się jeszcze szerszy). Jest Pani Stefania, produkująca borówkę amerykańską. Dostarcza w ramach łańcucha owoce. Pani Monika, robiąca przetwory, działająca w KGW i przejmująca u nas mnóstwo zadań, w tym zaangażowana w usługi cateringowe. Janusz wędzi i suszy śliwki, a ja (Grzegorz) przetwarzam dynię. Każde z nas zainwestowało w coś u siebie, np. w wędzarnię czy przechowalnię. Mamy fajny asortyment produktów, który dobrze funkcjonuje zarówno jako produkty łańcucha, a także jako oferta w naszych działaniach tutaj, na miejscu. Goście kupują nasze produkty w mini sklepiku, zaa-

ranżowanym na półkach w jednej z sal, gdzie mamy stółkę dla seniorów.

GC: Wydaje się, że na skalę lokalną, tego typu wsparcie było strzałem w dziesiątkę. Świadczy o tym choćby ilość łańcuchów, które powstały w Polsce, w tym w Waszym regionie. Mogliśmy się o tym przekonać w Kolesinie, gdzie LODR zorganizował wspólny zlot tego typu inicjatyw (przyp.: tam poznałem naszych rozmówców).

GF/JF: Tak, choć – jak to z każdym wsparciem bywa – nie do końca jest to program idealny. Wymagałby wprowadzenia kilku udogodnień. Czasem mamy problemy z interpretacjami niektórych przepisów. Na przykład ze znaczeniem „jednego pośrednika” – kto nim może być. Ogranicza nas także fakt zamkniętej listy produktów zgłoszonych do projektu, w szczególności, gdy zależy nam na dalszym, szybszym rozwoju tej inicjatywy. Tak samo ograniczenie możliwości współpracy między łańcuchami i wzajemnego oferowania produktów (rozszerzenia asortymentu poprzez szerszą współpracę) albo rozgraniczenie obrotu w łańcuchu od obrotu wewnętrznego na własne cele... Jednym słowem, jest kilka rzeczy, które trochę wiążą ręce lub spowalniają rozwój, ale w sumie jesteśmy bardzo zadowoleni z tego projektu.

GC: Myślicie, że łańcuch będzie się rozwijać?

GF/JF: Z pewnością. My to wiemy. Rozmawiamy już Lokalną Grupą Działania. Zadeklarowaliśmy zainteresowanie tego typu projektami w kolejnym okresie. Mamy pomysły na wprowadzanie nowych produktów. Zresztą, nie byłibyśmy sobą, gdybyśmy zamknęli się w już prowadzonych pomysłach. Zainteresowaliśmy się także projektem typowo przetwórczym (przyp.: wsparcie oferowane poprzez ARiMR), który pozwoliłby nam wzmocnić i rozwinąć tą część naszych działań, a także oddzielić ją od obecnej kuchni, która służy naszym podopiecznym. Na razie to przyszłość, ale czujemy, że gdy spotkamy się następnym razem, tematów znowu nam nie zabraknie.

Wizytę kończymy przy zakupie Pani Anny oraz zwiedzając poszczególne budynki. Nowa sala biesiadna właśnie czeka na odbiór budowlany. Jest już właściwie gotowa na przyjęcie gości. W oczy rzucają się także pompy ciepła, ogrzewające zabudowania. Miejsce rozwija się harmonijnie, z poszanowaniem dla środowiska i pięknej lokalizacji. Budynki otacza park z alejkami i urządzeniami do ćwiczeń dla gości i podopiecznych. Na ścianach salki widnieją nagrody. Najładniejsze gospodarstwo agroturystyczne województwa lubuskiego 2022 (LODR Kalsk), I miejsce w kategorii zespołowej Konkursu „Sposób na Sukces” 2023 (CDR

w Brwinowie)... Grzegorz i Janusz żegnają mnie na parkingu w towarzystwie swoich dwóch czworonogich przyjaciół. Jestem pewien, że wcześniej czy później znowu tu zawitam. Gospodarze zapraszają do Gościńca pod Dębem, który leży niedaleko od skrzyżowania popularnych traktów A2 i S3. Wpadnijcie na weekend, a może na kawę i rozmowę, no i oczywiście po kilka lokalnych produktów. Jasieniec zaprasza.

PS: Z rozmówcami niniejszego wywiadu autor przeprowadzał także wywiad on-line, którego zapis znajduje się na playliście ROW on-line, w katalogu filmów na stronie CDR w Brwinowie: www.cdr.gov.pl. Jest to odcinek 19 tego cyklu.



Rozmawiał:

Grzegorz Cetner

Dział Rozwoju Obszarów Wiejskich

CDR O/POZNAŃ



Standardy ochrony małoletnich

W związku z ustawą z dnia 28 lipca 2023 r. o zmianie ustawy Kodeks rodzinny i opiekuńczy oraz niektórych innych ustaw obowiązują nowe regulacje dotyczące wszystkich podmiotów pracujących z dziećmi. Zmiany dotyczą między innymi wprowadzenia standardów ochrony małoletnich, mających stanowić jeden z rodzajów szczególnych środków ochrony dzieci. Przepisy weszły w życie w dniu 15 lutego br.

W dniu 15 lutego 2024 roku weszły w życie przepisy ustawy z dnia 28 lipca 2023 r. o zmianie ustawy Kodeks rodzinny i opiekuńczy oraz niektórych innych ustaw (tzw. Ustawa o ochronie małoletnich). Ustawa wprowadza zmiany w ustawie z dnia 13 maja 2016 r. o przeciwdziałaniu zagrożeniom przestępczości na tle seksualnym i ochronie małoletnich. Na podmioty pracujące z dziećmi nałożony został obowiązek posiadania **standardów ochrony małoletnich**, które zostały określone w art. 22b i 22c ww. ustawy.

Zgodnie z przepisami obowiązek wprowadzenia standardów **po 15 lutego 2024 ma każdy:**

- organ zarządzający jednostką systemu oświaty, o której mowa w art. 2 pkt 1–8 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe,
- organ zarządzający inną placówką oświatową, opiekuńczą, wychowawczą, resocjalizacyjną, religijną, artystyczną, medyczną, rekreacyjną, sportową lub związaną z rozwijaniem zainteresowań, do której uczęszczają albo w której przebywają lub mogą przebywać małoletni,
- organizator działalności oświatowej, opiekuńczej, wychowawczej, resocjalizacyjnej, religijnej, artystycznej,

medycznej, rekreacyjnej, sportowej lub związanej z rozwijaniem zainteresowań przez małoletnich,

Standardy określają zasady i procedury, które powinny być wdrożone w celu zapewnienia małoletnim odpowiedniej ochrony. Zgodnie z art. 22c zmienianej ustawy, w standardach, w sposób dostosowany do charakteru i rodzaju podmiotu lub działalności, określić należy w szczególności:

- zasady zapewniające bezpieczne relacje między małoletnim a personelem placówki lub organizatora, a w szczególności zachowania niedozwolone wobec małoletnich,
- zasady i procedurę podejmowania interwencji w sytuacji podejrzenia krzywdzenia lub posiadania informacji o krzywdzeniu małoletniego,
- procedury i osoby odpowiedzialne za składanie zawiadomień o podejrzeniu popełnienia przestępstwa na szkodę małoletniego, zawiadamianie sądu opiekuńczego oraz w przypadku instytucji, które posiadają takie uprawnienia, osoby odpowiedzialne za wszczynanie procedury „Niebieskie Karty”,
- zasady przeglądu i aktualizacji standardów,
- zakres kompetencji osoby odpowiedzialnej za przygotowanie personelu placówki lub organizatora do stosowania standardów, zasady przygotowania tego personelu do ich stosowania oraz sposób dokumentowania tej czynności,
- zasady i sposób udostępniania rodzicom albo opiekunom prawnym lub faktycznym oraz małoletnim standardów do zaznajomienia się z nimi i ich stosowania,
- osoby odpowiedzialne za przyjmowanie zgłoszeń o zdarzeniach zagrażających małoletniemu i udzielenie mu wsparcia,
- sposób dokumentowania i zasady przechowywania ujawnionych lub zgłoszonych incydentów lub zdarzeń zagrażających dobru małoletniego.

W standardach wprowadzanych w placówce lub miejscu prowadzonej działalności, należy określić także:

- wymogi dotyczące bezpiecznych relacji między małoletnimi, a w szczególności zachowania niedozwolone,
- zasady korzystania z urządzeń elektronicznych z dostępem do sieci Internet,
- procedury ochrony dzieci przed treściami szkodliwymi i

zagroženiami w sieci Internet oraz utrwalonymi w innej formie,

- zasady ustalania planu wsparcia małoletniego po ujawnieniu krzywdzenia.

Obowiązek wprowadzenia standardów mają także **podmioty świadczące usługi hotelarskie oraz turystyczne, a także prowadzące inne miejsca zakwaterowania zbiorowego**, w zakresie niezbędnym do zapewnienia ochrony małoletnich.

W tym przypadku standardy, w sposób dostosowany do charakteru i rodzaju prowadzonych usług, określają w szczególności:

- zasady zapewniające bezpieczne relacje między personelem podmiotu a małoletnim, a w szczególności zachowania niedozwolone wobec małoletnich;
- zasady i procedury identyfikacji małoletniego przebywającego w obiekcie hotelarskim i jego relacji w stosunku do osoby dorosłej, z którą przebywa w tym obiekcie,
- zasady i procedury reagowania w przypadku uzasadnionego przypuszczenia, że dobro małoletniego znajdującego się na terenie obiektu hotelarskiego lub korzystającego z usług turystycznych jest zagrożone,
- procedury i osoby odpowiedzialne za składanie zawiadomień o podejrzeniu popełnienia przestępstwa na szkodę małoletniego oraz zawiadamianie sądu opiekuńczego,
- zakres kompetencji osoby odpowiedzialnej za przygotowanie personelu podmiotu do stosowania standardów, zasady przygotowania tego personelu do ich stosowania oraz sposób dokumentowania tej czynności.

O czym pamiętać wprowadzając standardy ochrony małoletnich?

Wprowadzając standardy ochrony małoletnich podmioty powinny:

- uwzględnić sytuację dzieci niepełnosprawnych oraz dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi,
- uwzględnić konieczność zrozumienia standardów przez osoby małoletnie,
- co najmniej raz na dwa lata dokonywać oceny standardów w celu zapewnienia ich dostosowania do aktualnych potrzeb oraz zgodności z obowiązującymi przepisami,

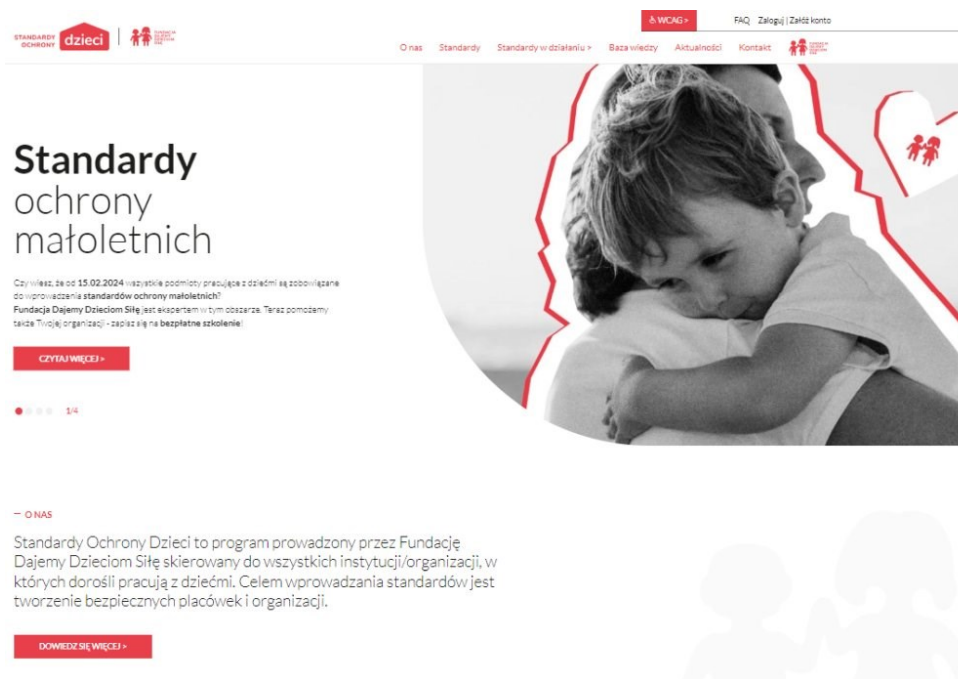
- udostępnić na swojej stronie internetowej oraz wywiesić w widocznym miejscu w wersji pełnej, oraz skróconej, przeznaczonych dla małoletnich.

Podmioty prowadzące wyżej wymienioną działalność mają czas do 15 sierpnia 2024 r. na stworzenie i wdrożenie standardów. Po tym terminie nowe przepisy będą już w pełni egzekwowane przez organy nadzorcze.

Ponadto, od dnia 15 lutego br. przed nawiązaniem z osobą stosunku pracy lub przed dopuszczeniem osoby

do innej działalności związanej z wychowaniem, edukacją, wypoczynkiem, leczeniem, świadczeniem porad psychologicznych, rozwojem duchowym, uprawianiem sportu lub realizacją innych zainteresowań przez małoletnich, lub z opieką nad nimi, pracodawcy lub inni organizatorzy takiej działalności zobowiązani są przeprowadzić weryfikację kandydatów pod kątem niekaralności oraz figurowania w Rejestrze Sprawców Przepięstw na Tle Seksualnym.

Więcej na temat standardów ochrony małoletnich można znaleźć na stronie **Fundacji Dajemy Dzieciom Się**:



Podstawa prawna:

Dz.U. 2016 poz. 862

Dziennik Ustaw / 2016 / poz. 862

Ustawa z dnia 13 maja 2016 r. o przeciwdziałaniu zagrożeniom przestępczością na tle seksualnym

Dz.U. 2023 poz. 1606

Dziennik Ustaw / 2023 / poz. 1606

Ustawa z dnia 28 lipca 2023 r. o zmianie ustawy - Kodeks rodzinny i opiekuńczy oraz niektórych innych ustaw

Klaudia Kieljan

Dział Rozwoju Obszarów Wiejskich

CDR O/KRAKÓW



Lubczyk jako jedna z roślin miododajnych

Już od 15 marca rolnicy mają możliwość składania wniosków na dopłaty bezpośrednie za 2024 rok. Tak jak i w ubiegłym roku będzie możliwość ubiegania się o płatność z Ekoschematów - Obszary z roślinami miododajnymi (limit środków 37,57 mln zł).

Za rok 2023 obszary z roślinami miododajnymi mogły liczyć na dopłaty na poziomie **1 256,77 zł na hektar**. Jest się o co starać!

W tym numerze przedstawiamy Państwu lubczyk, czyli roślinę znajdującą się na liście gatunków miododajnych (wykaz nr 1) opublikowanej przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Lubczyk ogrodowy (*Levisticum officinale* Koch) – jest to bylina należąca do rodziny selerowatych. Dzięki swojemu intensywnemu zapachowi nazywana często jest krzakiem maggi. Ten naturalny afrodyzjak może osiągnąć nawet 1,5 m wysokości. Wywodzi się z Iranu, a w Polsce uprawę rozpoczęto w XVII wieku.

Uprawa

Lubczyk lubi dobrze nasłonecznione i ciepłe stanowiska, ale także poradzi sobie w zacienionych miejscach. Preferuje gleby lżejsze i przepuszczalne, dobrze uprawione i spulchnione o sporej ilości składników mineralnych. Lubczyk nie lubi kwaśnych gleb. Preferuje ziemię o pH na poziomie 6-7.

Nasiona wysiewa się bezpośrednio do gruntu zaraz po ich zbiorze, (sierpień - październik) i wysiewane są na głębokość około 2-3 centymetrów. Kiełkowanie następuje po około 15-25 dniach. Stanowisko należy odpowiednio nawozić, spulchniać, zapobiegać zachwaszczeniu oraz systematycznie podlewać. Przed nadejściem zimy by uniknąć

przemarznięcia rośliny należy ją zabezpieczyć np. obsypać kompostem. Pędy najlepiej zbierać w suche, słoneczne dni, najlepiej w godzinach popołudniowych, wtedy bowiem zawierają najwięcej olejków eterycznych i są najbardziej aromatyczne. Liście po cięciu odrastają po około 4 tygodniach.

Choroby

Najczęściej spotykanie choroby w uprawie to mączniaki i plamistość liści. Mączniaki to silny biały nalot na liściach, hamujący rozwój wzrostu prowadzący do zasychania. Na plamistość liści cierpią głównie osłabione rośliny w wilgotnych i słabo nasłonecznionych miejscach. Skutecznym preparatem do walki z tymi dwoma chorobami może być Evasiol.

Szkodniki

Najniebezpieczniejszym szkodnikiem dla upraw lubczyku są mszyce, które żerują na roślinie, a wydzielona przez nich spadz zanieczyszcza roślinę. Mszyce należy zwalczać natychmiast po zauważeniu szkodników, żeby nie doprowadzić do rozpowszechnienia się i zapobiegnięciu strat w uprawie. Przykładowy skuteczny preparat: Mospilan 20 SP.

Zastosowanie w kuchni

Wyjątkowy aromat i smak sprawia, że lubczyk wykorzystywany jest praktycznie w każdej kuchni. Jest doskonałym dodatkiem do zup, sosów, potraw mięsnych, ryb

i owoców morza. Sam lubczyk w smaku jest gorzki i lekko ostry. Jest głównym składnikiem rozpoznawalnej przyprawy „Maggi”.

Zastosowanie w medycynie

W przemyśle farmaceutycznym przede wszystkim wykorzystywany jest korzeń lubczyku, będący źródłem wysokiego stężenia olejków eterycznych. Posiada szerokie spektrum działania. W medycynie ludowej stosowanej przez naszych dziadków wykorzystywany był jako naturalny afrodyzjak i środek o działaniu wykrztuśnym. Lubczyk działa także pobudzająco i wspomagająco na doznania miłosne. Roślina ta zawiera olejki eteryczne, fitosterole, kwasy organiczne oraz skrobię. Olejki zawarte w lubczyku zawierają kwasy organiczne, które działają jako naturalny przeciwutleniacz oraz liczne związki terpenowe, wykazujące zdolności bakteriobójcze. Przyjmowanie ziela w postaci wyciągów, tabletek czy naparów skutecznie działa również przy zatruciach pokarmowych oraz niestrawnościach. Dzięki łagodzącemu działaniu na ściany jelit i żołądka oraz rozkurczowe działanie lubczyka sprawia, że jest skutecznym środkiem w przypadku uporczywych bólów brzucha. Swoją skuteczność wykazuje również przy chorobach serca i układu krwionośnego. Ponadto, kumaryna zawarta w lubczyku działa przeciwzakrzepowo.

Lubczyk jest również skutecznym środkiem w przypadku problemów infekcyjnych z pęcherzem. Występujący w lubczyku ligustylid sprawia, że roślina jest naturalnym spazmolitykiem, który rozluźnia mięśnie gładkie. Dzięki temu może łagodzić ból występujący w trakcie miesiączek i niwelować dolegliwości bólowe.

W skład lubczyku ogrodowego wchodzi:

- fenolokwasy (w tym kwas chlorogenowy i kawowy) – posiadają właściwości antyoksydacyjne, przeciwobrzękowe, przeciwzapalne i ściągające,
- garbniki – pobudzają apetyt, łagodzą objawy zatrucia i działają bakteriobójczo,
- kumaryny – wykazują działanie przeciwbólowe, uspokajające i zmniejszające obrzęki,
- kwasy organiczne – wzbogacają florę bakteryjną jelit co pozytywnie wpływa na poprawę trawienia,
- olejek eteryczny bogaty w m.in. ftalidy, α -pinen, β -pinen i α - i β -felandren – zwiększa filtrację w nerkach, co powoduje zwiększoną produkcję moczu, rozkurcza mięśnie gładkie przewodu pokarmowego,

usprawnia trawienie lipidów, a także pobudza wytwarzanie żółci, która odpowiada za trawienie tłuszczów.

- witamina B i C.

Podsumowując lubczyk działa na:

- artretyzm,
- choroby dróg moczowych, w tym kamica nerkowa,
- chroni przed chorobami serca,
- infekcje górnych dróg oddechowych,
- nagromadzenie gazów w jelitach,
- obrzęki,
- oczyszcza organizm z toksyn,
- pozytywnie wpływa na nerki, układ moczowy oraz skórę,
- problemy z libido i potencją,
- wspomaga przemianę materii,
- wysoki poziom glukozy we krwi,
- zapobiega chorobom prostaty,
- zwalcza niestrawność.

Przeciwwskazania

Poprzez swoje działania rozkurczowe może być bardzo niebezpieczny zwłaszcza dla kobiet w ciąży. Spożycie niewielkiej ilości liści np. w rosale nie powinno stanowić problemu. Natomiast ciężarne kobiety powinny unikać wszelkich preparatów przygotowanych bezpośrednio z jego korzenia. Osoby cierpiące na nadwrażliwość na kwas glutaminowy również powinny zwrócić uwagę na jego stosowanie pod różnymi postaciami, zarówno w przyprawach jak i suplementach diety.

Ciekawostka

Nasiona lubczyku dawniej były używane zamiast pieprzu. Obecnie nasiona wykorzystywane są do ziołowych nalewek.

Łukasz Pieczyrak

Dział Rozwoju Obszarów Wiejskich

CDR O/KRAKÓW



Integrowana ochrona nagietka lekarskiego przed chwastami

To nie rodzaj chwastów ma zasadnicze znaczenie; istotą jest szybkie i terminowe ich eliminowanie, niedopuszczenie do kwitnienia, wysiewania, czy konkurencyjności dla roślin nagietka lekarskiego w dostępie do wody, światła czy składników mineralnych.

Nagietek lekarski prawdopodobnie wywodzi się z regionu Morza Śródziemnego. Jest to roślina jednoroczna o wysokości 30-70 cm z charakterystycznymi kwiatami w kolorach żółto -pomarańczowo - brązowych.

Charakterystyka

Cała roślina jest lepka, lekko owłosiona, kwiaty są zebrane w kwiatostany typu koszyczek, o szerokości 3-5 cm. Liście są skrętoległe, dolne, ogonkowe, łopatkowate, a położone wyżej podłużne lub lancetowate, siedzące, wszystkie rzadko ząbkowane. Łodyga jest wzniesiona, silnie rozgałęziona, łamiwa, przytwierdzona do podłoża przez mocno rozgałęziony korzeń palowy.

Kwiaty brzeżne kwiatostanu są języczkowe o zabarwieniu od żółtego do pomarańczowego; kwiaty wewnętrzne są rurkowe od ciemnożółtych do brązowych. Kwiaty nagietka roztarte w dłoni wydzielają charakterystyczny, przyjemny, balsamiczny zapach.

Nagietek zakwita na przełomie maja i czerwca, a przy sprzyjających warunkach pogodowych okres kwitnienia może trwać nawet do listopada.

Kwiaty są wrażliwe na zmiany zarówno temperatury jak i wilgotności powietrza - zamykają się o zmroku i przy deszczowej pogodzie.

Owoc to sierpowato wygięta niełupka; na końcach żółta-wo-brunatna, a ku środkowi – jaśniejsza i kolczasta na grzbiecie.

Surowiec



Surowcem zielarskim są kwiaty zebrane w kwiatostany oraz ziele. Surowiec zbiera się stopniowo, w miarę zakwitania: co 4-5 dni.

Z 4-5 kg świeżych kwiatostanów lub z 10 kg świeżych kwiatów języczkowych otrzymuje się 1 kg suszu.

Zbiera się ręcznie całe kwiatostany (koszyczki), z których obrywa się kwiaty języczkowe.

Okres zbiorów trwa około 4 tygodnie. Z jednego hektara otrzymuje się plon koszyczków rzędu od 1 do 2,5 tony, co odpowiada 0,5 – 1t kwiatów języczkowych. Zebrany surowiec suszy się w suszarniach w temperaturze 35- 40 °C w cienkiej warstwie; suszenie na słońcu powoduje zmianę barwy i utratę jakości (dobrze wysuszony surowiec powinien mieć intensywną barwę).

Przeznaczenie/ wykorzystanie/ właściwości

W wielu krajach świata, w tym również w Polsce, nagietek lekarski jest uprawiany dla celów leczniczych, spożywczych, kosmetycznych, farmaceutycznych i dekoracyjnych.

Lecznicze właściwości nagietka znane były już w cywilizacjach starożytnych Bliskiego Wschodu.

W średniowieczu, niemiecka mniszka - Św. Hildegarda z Bingen w swej receptce na zatrucie pisze: „kto by zjadł truciznę, albo gdy kogoś chciano otruć, niech zaparzy nagietka w wodzie, wycisnie go i ciepły położy na żołądek. Nagietek truciznę rozrzedzi i wypędzi z wnętrzości. Po tem niech chory zagotuje wino i wrzuci doń trochę nagietka, a to znowu zagotuje i wypije. W ten sposób z jego ciała wyjdzie wszystko, co było trucizną, albo przez nos, albo w ślinie wykastanej i wyplutej”.

W roślinie znajdują się takie substancje czynne jak: flawonoidy, karotenoidy, olejki eteryczne, polisacharydy, kumaryny, fitosterole, chinony, które są odpowiedzialne za zabarwienie rośliny.

Nagietek lekarski zawiera pochodną terpenów, której zawdzięcza swój charakterystyczny zapach.

Białka nagietka są bogate w aminokwasy niezbędne dla organizmu człowieka: alanina, kwas asparaginowy, asparagina, walina, histydyna, kwas glutaminowy, leucyna, lizyna, prolina, seryna, tyrozyna, treonina, metionina, fenylalanina .

Nagietek działa również przeciwzapalnie, przeciwobrzękowo, rozkurczowo, promieniochronnie, przeciwdrobnoustrojowo, przeciwwirusowo i antyoksydacyjnie. Działa ochronnie na wątrobę, popękana skórę i spierzchnięte usta.

Preparaty z kwiatów nagietka zmniejszają, a następnie likwidują stany zapalne, przyspieszają gojenie zainfekowanej tkanki, leczą wrzody i uszkodzenia śluzówki żołądka i jelit, rozmiękczają i usuwają stwardniałe obrzmienia. Działają także żółciopędnie oraz napotnie i moczopędnie, dzięki czemu usuwają z organizmu zbędne produkty przemiany materii.

Sok wyciśnięty z kwiatów oraz z ziela ma właściwości antyoksydacyjne.

Napar lub nalewka spirytusowa na kwiatkach nagietka działają uspokajająco na układ nerwowy, przeciwbólowo, obniżają ciśnienie krwi, polepszają pracę serca mięśniowego.

Zewnętrznie stosuje się napar z liści lub kwiatów jako lek gojący oparzenia, rany, odmrożenia wrzodziejące zakażenia skórne gronkowcami, stłuczenia, wrzody goleni.

W przemyśle spożywczym nagietek lekarski stosowany jest do barwienia serów i masła, jako dodatek do potraw

(nagietek nadaje delikatny, cytrusowy, lekko cierpki posmak).

W przemyśle farmaceutycznym i kosmetycznym, dzięki swoim właściwościom, nagietek lekarski jest wykorzystywany do produkcji m.in. maści, płynów, kremów, szampoonów, odżywek.

Uprawa

Nagietek lekarski to gatunek ciepłolubny, ma umiarkowane wymagania glebowe: gleby żyzne, strukturalne, dostatecznie wilgotne o odczynie obojętnym (pH 6,5-7,0). Stanowisko po warzywach, okopowych, mieszankach pastewnych w drugim lub trzecim roku po oborniku.

W uprawie ekologicznej najlepiej stosować wyłącznie poplon na zaoranie (mieszanka łubin, wyka, seradela, słonecznik).

W początkowym okresie wzrostu nagietek lekarski wymaga dobrego zaopatrzenia w wodę. Długotrwałe susze i silne nasłonecznienie, wysoka temperatura i obfite opady są przyczyną pojawienia się tzw. pustych kwiatostanów oraz słabego wybarwienia.

W przygotowaniu do uprawy nagietka lekarskiego, wykonuje się podorywkę, a następnie głęboką orkę przedzimową. Wczesną wiosną wykonuje się włókovanie i bronowanie (na glebach lżejszych) lub kultywatorowanie (gleby cięższe, bardziej zwięzłe). Przed wysianiem należy glebę spulchnić i wyrównać.

W celu założenia plantacji wykonuje się siew bezpośredni od marca do połowy czerwca (siewnik wielorzędowy z wałami ugniatającymi - dwa pasy po trzy rzędy; w rzędzie co ok. 15cm).

Norma wysiewu to od 7 do 9 kg nasion na 1 hektar, głębokość siewu 1,5 – 2 cm. Głębokość siewu ma istotny wpływ zarówno na wyrównane kiełkowanie, jak i na zdrowotność roślin w trakcie uprawy (właściwe przewietrzanie, ograniczenie występowania chorób grzybowych oraz łatwość zbioru kwiatów). Siew można stosować w kilku terminach, co umożliwi sukcesywne zbiory.

Na plantacjach zielarskich uprawia się odmiany o przewadze kwiatów języczkowych oraz o intensywnej pomarańczowej barwie: Dorado, Promyk, Radio, Orange King, Persimom Beauty.

Uprawa nagietka wymaga specyficznie dawkowanego nawożenia: nagietek ma największe wymagania w stosunku do potasu i azotu, a mniejsze względem wapnia

i fosforu. Największe zapotrzebowanie na azot i potas występuje w pierwszych tygodniach uprawy do początku kwitnienia, a na fosfor w czasie kwitnienia. Zaleca się stosowanie na 1 hektar: 50-60 kg azotu, 40-50 kg fosforu, 80-100 kg potasu. Azot stosuje się w dwóch dawkach: 2/3 przed siewem, reszta po wschodach. Fosfor i potas stosuje się przed siewem.

Metody ograniczenia zachwaszczenia w uprawie nagietka lekarskiego – integrowana ochrona przed chwastami (metody mechaniczne, chemiczne i biologiczne).

Wschody nagietka następują po około 10 dniach. Rośliny bardzo szybko zakrywają międzyrzędzia. Naturalni wrogowie nagietka lekarskiego to chwasty, choroby i szkodniki.

Najczęściej spotykane chwasty jednoliścienne w uprawie nagietka lekarskiego:



miotła zbożowa (*Apera spica-venti*),



chwastnica jednostronna (*Echinochloa crus-galli*)



owies głuchy (*Avena fatua*)



wiechlina roczna (*Poa annua*)



perz właściwy (*Elymus repens*)

Najczęściej spotykane chwasty dwuliścienne w uprawie nagietka lekarskiego:



komosa biała (*Chenopodium album*)



szałat biały (*Amaranthus albus*)



rdest plamisty (*Persicaria minor*)



tobołki polne (*Thlaspi arvense*).



żóttlica drobnokwiatowa (*Galinsoga parviflora*),

Wstępne ograniczenie zachwaszczenia metodą mechaniczną

Pierwsze prace pielęgnacyjne po wschodach wykonuje się w fazie liści. Sprowadzają się one do lekkiego wzruszenia międzyrzędzi co ma zapobiec nadmiernemu wysuszeniu gleby, ale również ma zaktywizować kiełkowanie chwastów.

Ograniczenia zachwaszczenia metodą chemiczną

W fazie pojawiających się liści właściwych nagietka stosuje się oprysk herbicydem FUSILADE FORTE 150 EC. FUSILADE FORTE 150 EC to środek przeznaczony do stosowania przez użytkowników profesjonalnych.

Zawartość substancji czynnej:

fluazyfop-P-butylowy (związek z grupy arylofenoksykwasów) – 150 g/l (15,8%)

(Zezwolenie MRiRW R - 207/2015 z dnia 11.12.2015 r. zmienione decyzją MRiRW nr R - 82/2016d z dnia 11.02.2016 r. oraz decyzją MRiRW nr R - 575/2016d z dnia 19.12.2016 r.)

FUSILADE FORTE 150 EC wykorzystuje się z zastosowaniem opryskiwacza ciągnikowego ustawionego na oprysk drobnokroplisty. Jest to środek chwastobójczy w formie koncentratu do sporządzania emulsji wodnej. Stosuje się go następująco w stężeniu: 1l preparatu na 300l wody na 1ha. Do cieczy roboczej dodaje się preparat Florovit w ilości 1l/300l wody. Oprysk wykonuje się zawsze w porze wieczornej w bezwietrzny dzień.

Herbicyd ten stosuje się w celu selektywnego zwalczania chwastów jednoliściennych: perzu właściwego, chwastnicy jednostronnej, miotły zbożowej, owsa głuchego, wiechlina rocznej i innych chwastów jednoliściennych po ich wzejściu.

Delikatny dodatek Florovitu ma wpływać na kondycję zdrowotną roślin nagietka. Przy tak zastosowanym herbicydzie analizy chemiczne zebranego materiału zielarskiego /suszu kwiatów/ nie wykazują jakichkolwiek pozostałości reszt herbicydowych.

Dalsze ograniczenie zachwaszczenia metodą mechaniczną na chwasty dwuliścienne

W dalszym toku uprawy wszystkie zapobiegające zachwaszczeniu uprawki pielęgnacyjne wykonywane są zawieszonym pielnikiem ciągnikowym (do czasu krzewienia się roślin nagietka) oraz ręcznie płuzkiem lub motykami (w zależności od potrzeby) na chwasty dwuliścienne:

komosa biała (*Chenopodium album*), rdest plamisty (*Persicaria minor*), żóltlica drobnokwiatowa (*Galinsoga parviflora*), tobołki polne (*Thlaspi arvense*), palusznik krwawy (*Digitaria sanguinalis*), pszonak drobnokwiatowy (*Erysimum cheiranthoides*), szarłat biały (*Amaranthus albus*).

Ograniczenie zachwaszczenia metodą biologiczną

W trakcie całego cyklu uprawy pola sąsiednie są systematycznie wykaszane, a wokół pola uprawnego z nagietkiem utrzymywany jest czarny ugór w celu ograniczenia występowania chwastów, ich wysiewania, ograniczenia występowania chorób grzybowych, szkodników itp.

Końcowe zabiegi pielęgnacyjne i wnioski

Po podjęciu decyzji o zakończeniu zbiorów rośliny nagietka są koszone kosiarką z rozdrabniaczem, a resztki roślinne są kultywatorowane i przykrywane płytką orką. Bezpo-

średnio po niej wysiewa się poplon na zaoranie głęboką orką zimową z pogłębiaczem. Szeroko promowana uprawa bezorkowa w uprawie nagietka z wielu względów nie powinna mieć zastosowania. Wszystkie te zabiegi mają na celu utrzymywanie gleby we właściwej strukturze, ale także pomagają ograniczyć zachwaszczenie. Ma to zasadniczy wpływ na zakres i ekonomikę nakładów pracy w następnym sezonie uprawy nagietka. Z doświadczenia wynika, że brak zmianowania przez pięć lat nie ma zasadniczego wpływu na plonowanie nagietka.

Treść artykułu pochodzi z opracowania pani Małgorzaty Wyrzykowskiej pt. „Integrowana ochrona nagietka lekarskiego przed chwastami”. Pani Małgorzata jest zaoczną studentką Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie, na kierunku Zielarstwo i Fitoprodukty - na Wydziale Ogrodnictwa i Architektury Krajobrazu. Jak sama o sobie pisze: „po latach zarządzania rodzinną firmą budowlaną realizuję moje marzenie z dzieciństwa – „Natura w służbie człowiekowi” - projekt w Otulinie Puszczy Kampinoskiej. Projekt realizuję zdobywając potrzebną mi w tym celu wiedzę: studiuję zaocznie na Uniwersytecie Przyrodniczym w Lublinie. Opracowanie dotyczące nagietka było zadaniem na zaliczenie w ramach przedmiotu „Herbologia zielarska” prowadzonym przez dr inż. Dariusz Wacha.

Bibliografia

1. wykłady Prof. dr hab. Renaty Nurzyńskiej - Wierdak, Profesora Katedry Warzywnictwa i Zielarstwa Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie.
2. „Zioła naturalne lekarstwa z pól i ogrodów” – praca zbiorowa - Wydawnictwo SBM Sp. z o.o. ul. Sułkowskiego 2/2; 01-602 Warszawa, Wydanie I, 2017 r.
3. „Zielnik klasztorny sekrety Bożej apteki” – Anna Paczulska - Wydawnictwo RM, 03-808 Warszawa, ul. Mińska 25.

Źródła zdjęć:

Nagietek – Krzysztof Wroński – właściciel specjalistycznego gospodarstwa rolnego „Farma Ziołowa Nagietek Krzysztof Wroński”, ul. Krakowska 41, 38-300 Gorlice, woj. Małopolskie <https://nagietki.pl/>

Chwasty dwuliścienne i jednoliścienne – Wikipedia

Andżelika Wdowicz

Dział Rozwoju Obszarów Wiejskich

CDR O/KRAKÓW



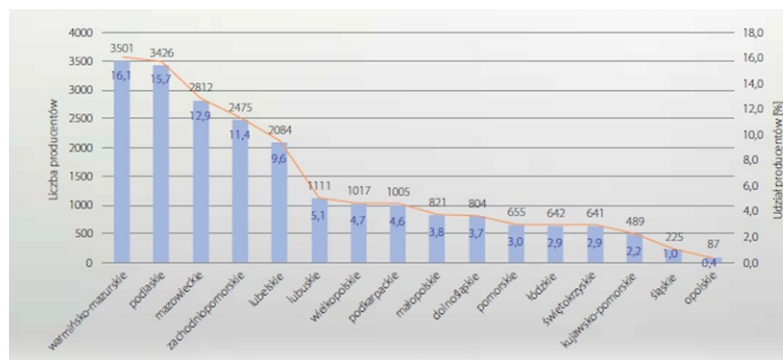
Rolnictwo ekologiczne w cyfrach

Liczba producentów ekologicznych w Polsce zmieniała się bardzo dynamicznie od 2004 roku, ostatnie lata pokazują pewną stabilizację na poziomie około 24 tys. gospodarstw. Liczba producentów ekologicznych na dzień 31 grudnia 2021 roku wynosiła 21795 a na koniec 2022 roku 22882. Te dane pokazują wzrost liczby producentów w 2021 roku o 7,5 % a w 2022 roku o 5%. Według szacunków Inspektoratu, w 2023 roku liczba producentów ekologicznych może przekroczyć 24 tys. co by pokazywało, że tendencja wzrostowa utrzymuje się.



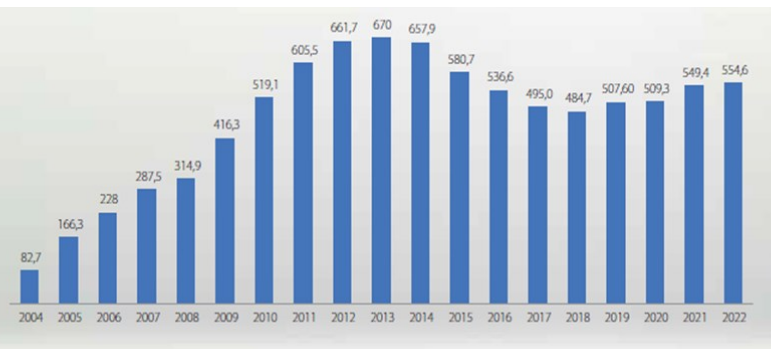
Liczba producentów ekologicznych w Polsce w latach 2004-2022

Polska jest bardzo zróżnicowana jeśli popatrzymy na udział producentów ekologicznych w poszczególnych województwach i tak np. w województwie warmińsko-mazurskim mamy 3501 producentów a w województwie opolskim tylko 87 producentów. Województwa z największym udziałem producentów ekologicznych to: warmińsko-mazurskie, podlaskie, mazowieckie, zachodniopomorskie i lubelskie. W tych pięciu województwach jest około 65% wszystkich producentów ekologicznych.



Liczba producentów ekologicznych w poszczególnych województwach i ich udział w stosunku do ogólnej liczby producentów ekologicznych w Polsce w 2021 r.

Powierzchnia ekologicznych użytków rolnych (do której zaliczamy grunty w okresie konwersji i po zakończonym okresie konwersji) zmieniała się w latach i była skorelowana z liczbą producentów ekologicznych. W 2021 roku powierzchnia ekologicznych użytków rolnych wynosiła 549 tys. ha co stanowiło wzrost rok do roku na poziomie 8%. W 2022 roku powierzchnia użytków ekologicznych wzrosła do 554 tys. ha co stanowi wzrost o około 1%.



Powierzchnia ekologicznych użytków rolnych (w okresie konwersji i po zakończonym okresie konwersji) w Polsce w latach 2004-2024 [tys. ha]

Wśród gospodarstw ekologicznych dominują gospodarstwa zajmujące się wyłącznie produkcją roślinną 91,3% w 2021 roku i 92,7% w 2022 roku. Udział gospodarstw prowadzących produkcję ekologiczną roślinną i zwierzęcą w 2021 roku wynosił 8,7% a w 2022 roku spadł do 7,3%. Jest to trend niepokojący gdyż widzimy stopniowe odchylenie w gospodarstwach ekologicznych od produkcji zwierzęcej.

Gospodarstwa ekologiczne	2021 r.		2022 r.	
	Liczba	Udział w ogólnej liczbie gospodarstw[%]	Liczba	Udział w ogólnej liczbie gospodarstw[%]
prowadzące wyłącznie produkcję roślinną	18 249	91,3	19 643	92,7
prowadzące produkcję roślinną i zwierzęcą	1737	8,7	1544	7,3
prowadzące równoczesną produkcję ekologiczną i nieekologiczną	9160	45,8	7842	37,0
liczba gospodarstw ekologicznych łącznie	19 986	100	21 187	100

Podział gospodarstw ekologicznych wg rodzaju produkcji w Polsce w latach 2021-2022

Struktura ekologicznych użytków rolnych pokazuje, że największy udział w powierzchni upraw mają zboża, następnie rośliny na paszę, łąki i pastwiska, te uprawy stanowią łącznie 74% powierzchni. Uprawy sadownicze i jagodowe w 2022 roku to 4,4% a warzywa 5,5%.

Kategoria uprawy	Udział powierzchni upraw (w okresie konwersji i po zakończonym okresie konwersji) [%]	
	2021 r.	2022 r.
zboża	31,0	33,9
rośliny na paszę	23,9	22,3
łąki i pastwiska	17,3	18,0
uprawy sadownicze i jagodowe (owoce)	5,2	4,4
warzywa	6,0	5,5
rośliny strączkowe na suche nasiona	8,3	8,4
rośliny przemysłowe	4,2	3,9
pozostałe uprawy	3,8	3,3
ziemniaki	0,3	0,3
łącznie	100	100

Struktura ekologicznych użytków rolnych (w okresie konwersji i po zakończonym okresie konwersji) w Polsce w latach 2021-2022

Udział gospodarstw prowadzących produkcję zwierzęcą ma tendencję spadkową w latach 2021-2022. Ta tendencja spadkowa jest również widoczna gdy spojrzymy na ilość inwentarza ekologicznego w latach 2021-2022. Za wyjątkiem drobiu i pozostałego bydła widzimy spadek liczby utrzymywanych zwierząt, dotyczy to następujących grup: bydło na mięso, krowy mleczne, świnie, owce i kozy. Spadek pogłowia zwierząt ekologicznych w szczególności przeżuwaczy jest czymś niepokojącym.

Inwentarz ekologiczny (w szt. fizycznych)	2021 r.	2022 r.
bydło na mięso	8218	7296
krowy mleczne	12 143	10 215
pozostałe bydło	10 834	11 772
drob	725 840	826 243
świnie	5589	4443
owce	12 807	12 422
kozy	3379	2982

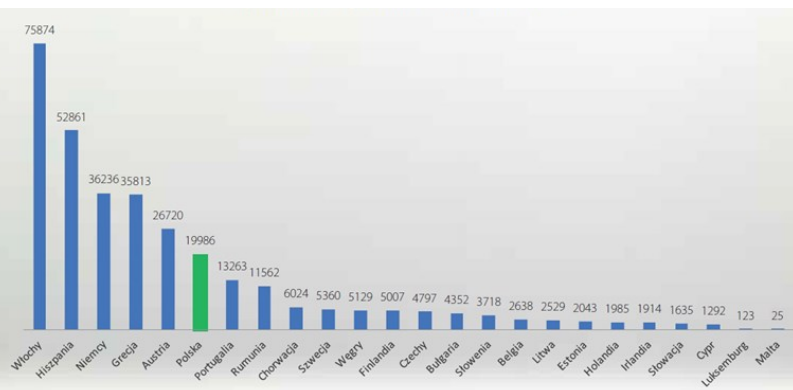
Inwentarz ekologiczny w latach 2021-2022 [sztuki]

Struktura wielkości gospodarstw ekologicznych przedstawia się ciekawie. Wbrew obiegowym wyobrażeniom dominujące gospodarstwa ekologiczne mają powierzchnię 10-20 ha – 24,05%, 20-50ha - 22,7 % co razem stanowi około 46,7% powierzchni, natomiast gospodarstwa o wielkości do 5 ha to 23,36 % powierzchni w 2022 roku.

Wielkość powierzchni	2021 r.		2022 r.	
	liczba	udział [%]	liczba	udział [%]
do 5 ha	3819	19,1	4950	23,36
5-10 ha	3510	17,6	3465	16,35
10-20 ha	5043	25,2	5095	24,05
20-50 ha	4688	23,5	4811	22,71
50-100 ha	2055	10,3	1982	9,35
pow. 100 ha	871	4,4	884	4,17
Razem	19 986	100	21 187	100

Struktura wielkości powierzchni, na której stosowano ekologiczne metody produkcji w gospodarstwach ekologicznych w latach 2021-2022

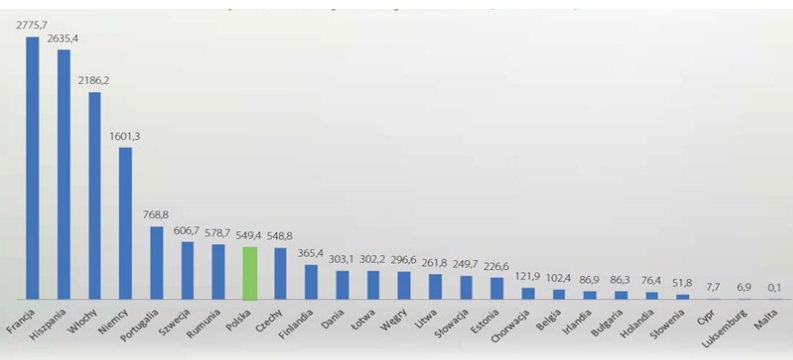
Ciekawie również wygląda rolnictwo ekologiczne w Polsce na tle Unii Europejskiej. Według danych Eurostatu w 2021 roku pod względem liczby producentów ekologicznych jesteśmy na pozycji szóstej. Więcej producentów ekologicznych jest w takich krajach jak: Włochy, Hiszpania, Niemcy, Grecja i Austria.



Liczba ekologicznych producentów rolnych w państwach UE w 2021 r.

Źródło: Eurostat - brak danych dotyczących liczby ekologicznych producentów rolnych z Danii, Francji i Łotwy.

Patrząc na powierzchnię ekologicznych użytków rolnych w UE widzimy, że jesteśmy na pozycji ósmej. Zapewne wynika to z innej struktury wielkości gospodarstw ekologicznych i tak np. patrząc na Portugalię widzimy, że jest tam mniej producentów rolnych ale łączna powierzchnia gospodarstw ekologicznych jest znacznie wyższa i wynosi 768 tys. ha wobec 549 tys. ha w Polsce.



Powierzchnia użytków rolnych, na których stosowane były ekologiczne metody produkcji w UE w 2021 r. [tys. ha]

Analizując przedstawione dane możemy powiedzieć, że rolnictwo ekologiczne od paru lat utrzymuje się na stabilnym poziomie i ma tendencję wzrostową. Ta tendencja wzrostowa pokazuje, że świadomość konsumentów jest coraz większa, można zatem powiedzieć, że jest to stabilny kierunek produkcji rolnej którym warto się zainteresować. Analizując wielkość ekologicznej produkcji rolnej w UE widzimy, że w Polsce jest jeszcze miejsce na rozwój produkcji ekologicznej i jest to szansa rozwoju nie tylko dla małych gospodarstw.

Opracowano na podstawie:

IJHARS Raport o stanie rolnictwa ekologicznego w Polsce w latach 2021–2022

Rafał Galiak

Sam. stanowisko ds. ekonomiki i zarządzania gospodarstwem

CDR O/KRAKÓW



Biznes z dala od zgiełku miasta

Polska wieś, często postrzegana jako miejsce pozbawione perspektyw, skrywa jednak w sobie ogromny potencjał dla przedsiębiorczych ludzi. Bliskość natury, bogate tradycje i specyficzne potrzeby mieszkańców stwarzają mnóstwo możliwości do stworzenia prężnie rozwijającego się biznesu. Przedsiębiorczość na obszarach wiejskich jest nie tylko możliwa, ale również pełna inspiracji i możliwości. Dla mieszkańców wsi, poszukujących drogi do rozwoju zarówno osobistego i ekonomicznego, istnieje wiele źródeł inspiracji, które mogą przyczynić się do rozkwitu lokalnych firm i wspierania społeczności.

Istnieje wiele działalności, które czerpią inspirację z natury, lokalnych tradycji i potrzeb mieszkańców. Gospodarstwa agroturystyczne oferują komfortowe warunki pobytu, możliwość poznania kultury i udziału w ciekawych warsztatach. Miejscowi producenci oferują produkty wytwarzane z naturalnych surowców i według tradycyjnych receptur. Rękodzielnicy tworzą piękne przedmioty, łącząc w sobie pasję i talent z pięknem natury. Tradycje i lokalna kultura są bogatym źródłem inspiracji dla mieszkańców wsi. Zwrócić uwagę można na przykład na twórczość lokalnych rzemieślników, którzy przekazują swoje umiejętności z pokolenia na pokolenie. Zainspirowani lokalnymi technikami i wzorami, tworzą unikalne produkty ręko-

dzielnicze, które odzwierciedlają dziedzictwo kulturowe regionu. Przykładem może być manufaktura wyplatanych koszyków, która wykorzystuje tradycyjne metody i materiały, przyciągając klientów poszukujących autentycznych produktów.

Przedsiębiorczość na wsi nie musi być związana bezpośrednio z tworzeniem biznesu - może to być również sposób na budowanie społeczności i relacji międzyludzkich. Założenie lokalnego sklepu spożywczego, który nie tylko dostarcza mieszkańcom świeże produkty, ale także staje się miejscem spotkań i wymiany informacji może być jednym z takich przykładów. Poprzez wspieranie lokalnych producentów i handlarzy, takie przedsięwzięcie przyczynia się do wzmocnienia więzi społecznych i poprawia lokalną gospodarkę. Budowanie relacji ze społecznością może być kluczem do sukcesu na wsi. Wspieranie lokalnych inicjatyw, angażowanie się w życie społeczne czy też współpraca z lokalnymi producentami to sposób na budowanie zaufania i lojalności wśród mieszkańców. Inwestowanie w małych ojczyznach zawsze jest opłacalne.

Współczesna przedsiębiorczość na wsi nie może obejść się bez wykorzystania nowoczesnych technologii i innowacyjnych rozwiązań. Przykładowo, rolnicy mogą korzy-

stać z inteligentnych systemów monitorujących uprawy na polach, które pomagają w optymalizacji procesów produkcji. Podobnie, lokalne firmy mogą wykorzystać platformy e-commerce do promowania i sprzedaży swoich produktów na szerszą skalę, docierając do klientów spoza regionu. Nawet w małych wiejskich społecznościach technologia jest narzędziem do rozwoju biznesu.



W przedsiębiorczości wiejskiej kluczowe znaczenie ma również kreatywne podejście do wyzwań. Wielu przedsiębiorców na wsi musi radzić sobie z ograniczonym dostępem do infrastruktury czy trudnościami w pozyskaniu kapitału początkowego. Jednakże, właśnie te wyzwania mogą stać się źródłem inspiracji do innowacyjnych rozwiązań i nowatorskich pomysłów biznesowych. Rozwój lokalnych sieci współpracy i wymiany usług pomiędzy różnymi przedsiębiorstwami wiejskimi to częste zjawisko jakie możemy zaobserwować na obszarach wiejskich. Współpraca ta może przynieść korzyści zarówno ekonomiczne, jak i społeczne, poprzez zwiększenie konkurencyjności lokalnych firm i wzrost zaangażowania społeczności w rozwój lokalnej gospodarki. Pamiętać należy również o znaczeniu edukacji i szkoleń dla rozwoju przedsiębiorczości na wsi. Wsparcie w zakresie zdobywania umiejętności biznesowych, zarządzania finansami czy marketingu może znacząco zwiększyć szanse na sukces. Instytu-

cje publiczne, organizacje pozarządowe oraz samorządy lokalne mogą odegrać istotną rolę w organizacji takich działań edukacyjnych.

Warto także podkreślić, że przedsiębiorczość na obszarach wiejskich ma potencjał nie tylko do generowania zysków, ale również do promowania zrównoważonego rozwoju oraz ochrony środowiska. Wiele nowych biznesów na wsi angażuje się w praktyki ekologiczne, promuje lokalną produkcję oraz wspiera społeczności lokalne poprzez inicjatywy charytatywne czy sponsoring lokalnych wydarzeń. Wreszcie, kluczowym elementem sukcesu jest ciągłe dążenie do doskonalenia i adaptacji do zmieniających się warunków rynkowych i społecznych. Elastyczność, otwartość na innowacje oraz umiejętność dostosowywania się do nowych sytuacji są niezwykle istotne dla długotrwałego rozwoju przedsiębiorstw na wsi.

Przedsiębiorczość na obszarach wiejskich to nie tylko sposób na zarabianie pieniędzy, ale również szansa na tworzenie nowych relacji społecznych i biznesowych. Dzięki kreatywności, współpracy oraz zaangażowaniu społeczności lokalnej, przedsiębiorcy na wsi mogą odnieść sukces i przyczynić się do zrównoważonego rozwoju swoich regionów. Warto być otwartym na nowe pomysły i szukać inspiracji zarówno w lokalnej tradycji, jak i panujących ogólnych trendach. Przedsiębiorczość na wsi może być nie tylko rentowna, ale także satysfakcjonująca dla osób, które chcą tworzyć coś wartościowego dla swojej społeczności.

Michał Wnęk

Dział Rozwoju Obszarów Wiejskich

CDR O/KRAKÓW



Ziołowe inspiracje dla rozwoju obszarów wiejskich - sekrety nagietka

Nagietek lekarski to roślina jednoroczna. Osiąga wysokość 35-40 cm. Liście ma jasnozielone, lepkie, dolne odwrotnie jajowate, a górne – lancetowate. Kwiatostanem u nagietka jest koszyczek składający się z brzeźnych kwiatów języczkowatych i środkowych - rurkowatych. Koszyczki mogą być pojedyncze, półpełne bądź pełne. Mają kolor żółty, pomarańczowy bądź ciemnopomarańczowy, czasem z ciemnym środkiem. Roślina ta kwitnie od czerwca do nastania jesiennych przymrozków. Wydziela przyjemny balsamiczny zapach.

Właściwościami leczniczymi obdarzone są koszyczki kwiatowe bądź same płatki (brzeźne kwiaty języczkowate) nagietka. Koszyczki te zrywa się w pełni kwitnienia, koniecznie w dzień słoneczny, w godzinach południowych, zwykle co 2-4 dni. Następnie suszy się je albo przetwarza świeżo zerwane. Wyskubane z koszyczków płatki także można suszyć bądź wykorzystywać do wyrobu leków lub kosmetyków zaraz po zbiorze. Suszenie koszyczków kwiatowych i płatków powinno odbywać się w miejscu dostatecznie przewiewnym i zdecydowanie zadaszonym. Surowiec ten musi być też rozłożony cienką warstwą. Właściwie wysuszone koszyczki i płatki mają zachowaną barwę i miły balsamiczno-ziołowy aromat. W medycynie i kosmetyce naturalnej wykorzystuje się wyłącznie koszyczki o pomarańczowym i ciemnopomarańczowym zabarwieniu, gdyż tyl-

ko te obfitują w wartościowe związki lecznicze (karotenoidy!). Znając dokładnie sekrety jego kwiatów, łatwo przygotować na swój własny użytek wiele wartościowych kosmetyków, o skutecznym działaniu gojącym i łagodzącym podrażnienia skóry.

WYBRANE PRZEPISY

Domowy szampon nagietkowy

Składniki:

Napar z płatków bądź całych koszyczków kwiatowych nagietka, delikatny szampon (np. dla dzieci).

Przygotowanie i stosowanie:

Taką ilość szamponu, jaką zwykle stosuje się do każdego mycia włosów, rozcieńczamy 2-3 łyżkami mocnego naparu z płatków (bądź całych koszyczków kwiatowych) nagietka. Uzyskanym płynem myjemy włosy. Po spłukaniu obfitej piany wodą, włosy płuczemy ciepłym naparem z nagietka (na 2 litry wrzątku dajemy 3 kopiaste łyżki ususzonych koszyczków kwiatowych).

Pożytek dla urody:

Szampon z dodatkiem nagietka dodaje włosom puszystości. Włosy nim pielęgnowane stają się miłe w dotyku i lśnią jak jedwab. Taki szampon usuwa wszelki podrażnie-

nia skóry głowy (łącznie z dokuczliwym swędzeniem). Broni skórę przed pojawieniem się łupieżu tzw. suchego. Odżywia włosy i działa na nie nieco rozjaśniająco. Jest polecany dla włosów suchych, zniszczonych zabiegami fryzjerskimi, o rozdwijających się końcach.

Maseczka dla cery wrażliwej

Składniki:

4-5 łyżek ususzonych, sproszkowanych płatków nagietka lekarskiego, odrobina mleka lub śmietanki.

Przygotowanie:

Susz z płatków nagietka zalać ciepłym mlekiem (lub śmietanką). Całość dokładnie wymieszać aż do uzyskania konsystencji papki.

Stosowanie:

Nanieść na świeżo umytą twarz na 25 minut. Po zmyciu maseczki niegazowaną wodą mineralną, stosujemy delikatny krem nawilżający lub tonik.

Pożytek dla urody:

Maseczkę tę proponuje się najczęściej paniom (i panom także!) o cerze suchej, matowej, wrażliwej na chłód, mróz, wiatr, intensywne słońce oraz ze skłonnością do złuszczenia się naskórka. Wspaniale goi i łagodzi poparzenia wywołane przez długie opalanie się. Regeneruje naskórek i uodparnia na wszelki podrażnienia. Działa odmładzająco.



Olejek z płatków nagietka

Składniki:

Świeżo zerwane płatki nagietka.

Przygotowanie:

Płatki mocno ubijamy w czystym słoiku i trzymamy go po zakręceniu na słonecznym oknie. Po kilku dniach na dnie słoika zbierze się jasnopomarańczowa ciecz – to właśnie olejek nagietkowy. Ponieważ olejek nagietkowy nie daje się przechowywać zbyt długo, co jakiś czas należy przygotować nową jego porcję. Zrobiony olejek przetrzymujemy zawsze w lodówce.

Stosowanie:

Aplikujemy go na skórę przy różnych jej zmianach.



Maść z nagietkiem na trudno gojące się rany

Składniki:

1 szklanka podsuszonych (rozdrobionych) koszyczków kwiatowych nagietka lekarskiego, 200 g świeżego niesolonego smalcu, 1-2 łyżki oleju rokitnikowego.

Przygotowanie:

Koszyczki kwiatowe rozkłada się cienką warstwą w cieniu aż nieco podeschną. Następnie rozdrabniamy je ostrym nożem i wrzucamy do dobrze rozgrzanego smalcu umieszczonego w emaliowanym rondlu. Chwilę podgrzewamy na wolnym ogniu, ciągle mieszając i nie dopuszczamy do zbytowego skwierczenia tłuszczu. Przykrywamy rondel pokrywką i odstawiamy w ciepłe miejsce. Na drugi dzień masę znów podgrzewamy, odcedzamy przez gazę, wyciskamy mocno resztki koszyczków i dodajemy olej rokitnikowy. W przypadku przeznaczenia maści do leczenia wyjątkowo trudnych do opanowania owrzodzeń żyłkowych i odleżyn do takiej masy trzeba dodać 2, a nawet 3 łyżki oleju rokitnikowego (aby spotęgować działanie gojące). Po dokładnym wymieszaniu z olejem masę zlewa się do wyparzonych szczelnych słoiczków. Maść przechowujemy w lodówce.

Dla cery suchej:

Tonik różano-nagietkowy:

Składniki:

50g wody różanej, 50g nalewki (tynktury) nagietkowej, 4 krople olejku sandałowego.

Przygotowanie:

Wszystkie składniki mieszamy i przelewamy do buteleczki.

***Tinktura/tynktura/nalewka nagietkowa:**

Zioła, kwiaty lub liście zalewamy alkoholem 70%, odstawiamy na 10 dni w temp. pokojowej. Następnie przeceudzamy przez sitko i przechowujemy w chłodnym i zacienionym miejscu.

* NALEWKA-TINKTURA-TYNKTURA- to alkoholowy wyciąg z rośliny

Zioła do dekoracji

Walory dekoracyjne

Ozdobne z kwiatów: arcydzięgiel litwor, czarnuszka, cząber, czosnek, goździk fiołek, jaśmin, konwalia, koper, kozłek lekarski, krwawnik pospolity, lawenda, lebiodka, len, macierzanka, mak, mięta, nagietek, naparstnica, niezapominajka, nostryk, ogórecznik, oman wielki, ostróżka polna, pierwiosnek, piwonia, przywrotnik pospolity, pysznogłówka dwoista, rozmaryn, rumianek, tymianek, wiązówka, wiciokrzew.

Dekoracyjne szklane pojemniki



Większość zaszuszonych ziół już po roku traci swoje właściwości lecznicze. Nieprzydatne do celów terapeutycznych,

mogą zostać wykorzystane do stworzenia atrakcyjnej dekoracji.

Wybierając rośliny do ozdobnego pojemnika, staraj się zestawić je tak, aby były zróżnicowane pod względem kolorystycznym, faktury i kształtu, ale tworzyły przy tym harmonijną kompozycję.

Potrzebujesz:

- ozdobny szklany pojemnik, np. butelka
- suszone zioła, np. płatki nagietka, nasiona słonecznika, kłaczki pięciornika, owoce kopru, nasiona gorczycy, płatki chilli

Wykonanie

Składniki wsyp kolejno do pojemnika. Aby poszczególne warstwy wyraźnie się od siebie odznaczały, muszą być zróżnicowane, dodatkowo dobrze jest je mocno ubić. Pojemnik wypełnij szczelnie do samej góry i zamknij.

Potpourri na sucho



Po wybraniu odpowiedniego zapachu – na przykład leśnego lub cytrynowego – należy ususzyć odpowiednio pachnące kwiaty i liście. Ostrożnie połącz kwiaty i liście, dodając utrwalacz i przyprawy, następnie starannie wymieszaj. Zapach możesz wzmocnić dodając olejek eteryczny. Mieszankę wystawia się w otwartym naczyniu. Możesz wybrać dowolny pojemnik, najlepiej jednak, aby harmonizował on z mieszanką.

Pomysły na potpourriDo kuchni:

- rozmaryn,
- owoce jałowca,
- papryka chilli,
- gorczyca biała,
- liście laurowe,
- kwiaty nagietka,
- gałka muszkatołowa,
- ziele angielskie,
- pieprz kolorowy.

Mieszanka cytrusowa:

- 2 filiżanki werbeny cytrynowej,
- po 1 filiżance tymianku, mięty cytrynowej, pysznogłówki,
- po pół filiżanki bazylii, geranium, mięty pieprzowej, liści złocienia, **płatków nagietka**,
- 20 pokruszonych ziaren jałowca,
- ćwierć filiżanki skórki pomarańczowej,
- po dwie krople olejku cytrynowego, pomarańczowego, bergamotowego.

Mieszanka uspokajająca:

- po 2 filiżanki werbeny i płatków róży,
- po 1 filiżance kwiatów lawendy, tawuły, **płatków nagietka**, kwiatów rumianku,
- około 30 g korzenia arcydzięgla,
- 1 łyżka stołowa kłącza kosaćca.

Przykładowe kompozycje:

- uspokajający susz ziołowy: płatki róży, płatki nagietka, kwiaty lawendy,
- woreczek na bóle głowy: kwiaty lawendy, majeranek, kilka goździków,
- woreczek relaksujący: tymianek, skórka z pomarańczy, liście laurowe,
- na dobry sen: lawenda lub szyszki chmielu,
- zimowy woreczek zapachowy: skórka z pomarańczy, goździki, kora cynamonu,

- na mole: susz z bazylii, majeranku, mięty i tymianku,
- do samochodu: sosnowe igły, suszone liście mięty oraz skóra z cytryny.

Kąpiel z dodatkiem ziół przynosi wiele pozytywnych skutków:

- uspokaja i likwiduje uczucie zmęczenia psychicznego oraz fizycznego.
- wygładza i oczyszcza skórę oraz powoduje jej lepsze ukrwienie i unerwienie.
- leczy nadpobudliwość nerwową, bezsenność, stany zapalne skóry, choroby dróg oddechowych, może wspomagać leczenie otyłości i chorób reumatycznych.

Jakie zioła wykorzystać?

- ziele rozmarynu, skrzypu, świeże igły sosnowe – kąpiel pobudzająca,
- koszyczki rumianku, szyszki chmielu, kwiatostan lipy – kąpiel odprężająca,
- ziele macierzanki, kwiaty koniczyny czerwonej, liście czarnej porzeczki – kąpiel wzmacniająca,
- kwiaty nagietka, ziele przywrotnika, korzeń żywokostu – kąpiel gojąca.

Świece ziołowe na dwa sposoby

Dekoracyjne świece zapachowe cieszą się szczególną popularnością wśród osób lubiących romantyczny nastrój w domu. Kupując świeczkę zapachową często kierujemy się zmysłem wzroku i powonienia, zapominamy za to o dokładnym sprawdzeniu ich składu. Palimy je zwłaszcza wieczorami lub w okresie zimowym zapominając przy tym o konieczności wietrzenia pomieszczeń, a to duży błąd.

Świece takie bowiem w swoim składzie zawierają często parafinę lub stearynę, które w czasie procesu spalania wytwarzają szkodliwe dla naszego organizmu pochodne benzenu oraz syntetyczne substancje zapachowe, które podczas spalania mogą tworzyć formaldehydy przyczyniające się do powstawania chorób nowotworowych.

Nie oznacza to jednak, że musimy zupełnie zrezygnować z tego sposobu na stworzenie przyjemnego nastroju. Możemy kupić ekologiczne świece w sklepie lub stworzyć je samodzielnie, świadomie kupując potrzebne składniki.

Do wykonania potrzebujesz:

- wosk pszczeli (jonizuje powietrze) lub sojowy,
- knoty wykonane z naturalnych materiałów: bawełny lub drewna ze stopkami,
- naczynie szklane na świecę,
- ewentualnie olejki eteryczne wedle upodobań,
- ulubione suszone kwiaty i owoce do ozdoby, na przykład kwiaty nagietka, lawendy, bławatka, anyż, cynamon, goździki,
- ewentualnie barwniki do nadania koloru.

Ziołowe kostki lodu

Na ochłodę w gorące, letnie popołudnia idealne będą orzeźwiający napoje z dodatkiem kolorowych kostek lodu. Zamrożone bryłki mieniące się barwami zatopionych w nich liści, płatków kwiatów i owoców najlepiej podawać z przezroczystymi płynami, wtedy bowiem w pełni doceniemy wyjątkowość tak przygotowanych lemoniad czy soków.

Do wykonania ziołowych kostek lodu potrzebujesz:

- świeże zioła – płatki nagietka, chabra bławatka, kwiaty ogórecznika, liście mięty, melisy, ziele pietruszki lub inne ulubione,
- foremki do kostek lodu,
- woda.

W drugim kwartale 2024 roku, Dział Rozwoju Obszarów Wiejskich w CDR O/Kraków zaplanował uruchomienie II edycji cyklu „Ziołowe inspiracje dla rozwoju obszarów wiejskich” obejmujący 5 szkoleń:

- Ziołowe inspiracje dla rozwoju obszarów wiejskich
- Zioła w ogródku
- Zioła w domowej apteczce
- Zioła w kuchni i na stole
- Zioła w kosmetykach i pielęgnacji

Po edycji kursu zostanie udostępniona broszura pn.: „Ziołowe inspiracje dla rozwoju obszarów wiejskich”, która będzie zawierała wybrane przepisy i inspiracje zaproponowane przez autorów szkoleń. Zapraszamy!

SALE DYDAKTYCZNE



OFERTA

Zapewniamy kompleksową obsługę przy organizacji konferencji, szkoleń, seminariów oraz spotkań służbowych.

Oferujemy wielofunkcyjne sale dydaktyczne, wyposażone w sprzęt audiowizualny i multimedialny.

Możliwości techniczne sal:

- łącze internetowe,
- możliwość stworzenia sieci LAN,
- obsługa multimedialna i techniczna.

Sprzęt do dyspozycji:

- projektory multimedialne,
- notebooki, komputery,
- monitor interaktywny,
- flipcharty elektroniczne i tradycyjne,
- mikrofony bezprzewodowe,
- TV, Wideo, DVD.

NOCLEGI

POKOJE GOŚCINNE

- 1-osobowy z łazienką - 100 zł
- 2-osobowy z łazienką - 160 zł
- 3-osobowy z łazienką - 240 zł

OFERUJEMY 42 MIEJSCA NOCLEGOWE

Każdy pokój posiada oddzielną łazienkę, lodówkę, telewizor, czajnik elektryczny, bezpłatny dostęp do łącza internetowego Wi-Fi.



ADRES

ul. Meiselsa 1
31-063 Kraków

KONTAKT

tel: +48 12 424 05 55
repcja.krakow@cdr.gov.pl

www.cdr.gov.pl/krakow

www.nocowanie.pl

www.noclegwkrakowie.com.pl