ZACHODNIOPOMORSKI
MAGAZYN Rolniczy

Nr 175
Listopad 2022
ISSN 1734-6657

Cena 3,00 zł

ZACHODNIOPOMORSKI OŚRODEK DORADZTWA ROLNICZEGO W BARZKOWICACH

Cofnąć się w czasie do PRL-u? W AGRODOLINCE to możliwe



LISTOPAD W OGRODZIE

- Mesz - pasza do zadań specjalnych
- Rozgrzewające, pikantne i korzenne zupy
- Ruszył nabór wniosków na wymianę pokryć dachowych z azbestem

eprasa.pl aacbc76607

Zachodniopomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Barzkowicach



ZACHODNIOPOMORSKI
e-bazarek

zachodniopomorskiebazarek.pl



Stworzona z myślą o rolnikach i konsumentach strona internetowa zachodniopomorskiebazarek.pl oferuje możliwość tworzenia krótkich łańcuchów dostaw pomiędzy producentami a konsumentami. To doskonała, bezpłatna promocja rolników, producentów regionalnej i ekologicznej żywności, usługodawców, twórców rękodzieła oraz kół gospodyń wiejskich. I okazja dla konsumenta – na zakup w cenach producenta, bez dodatkowej marży.

ROLNIKU SKORZYSTAJ!
- ✓ bezpłatna rejestracja
- ✓ darmowa promocja



KONSUMENCIE SKORZYSTAJ!
- ✓ ciekawe oferty z Twojej okolicy
- ✓ zapomnij o marży, kupuj bez pośredników: od producenta - do konsumenta







JAK SIĘ ZGŁOSIĆ?
Rejestracja na stronie: zachodniopomorskiebazarek.pl
e-mail: zachodniopomorskiebazarek@zodr.pl
tel. 91 561 37 00

eprasa.pl aacbc76607

W NUMERZE

SYGNAŁY - INFORMACJE

5 / AGROLIGA 2022 – zwycięzcy konkursu w województwie zachodniopomorskim
8/ Konferencja „Przyszłość gospodarstwa rolnego w dobie globalizacji”
9/ Odpoczywaj na wsi
10/ Dyniowe Garden Party
12/ Uroczyste ogłoszenie wyników 30. Edycji konkursu Najlepsze wydawnictwo WODR
13/ Od przetworzenia do rolniczego handlu detalicznego
14/ Kryzys energetyczny wymusza pilne zmiany w polityce OZE
17/ Perły dla zachodniopomorskich produktów
18/ Nigdy nie schodzimy poniżej trzeciego miejsca
20/ Cofnąć się w czasie do PRL-u? W Agrodolince to możliwe
23/ Zagrody edukacyjne województwa zachodniopomorskiego – Miodowy Raj
24/ Mniejszy ślad węglowy racicy
27/ Biznes na wsi? To powinno się udać

TECHNOLOGIA PRODUKCJI ROLNEJ

29/ Badania sprawności technicznej sprzętu do stosowania środków ochrony roślin
30/ Zalecenia
31/ Mesz – pasza do zadań specjalnych
33/ Zalecenia
35/ 19 gatunków roślin i zwierząt na polskiej liście inwazyjnych gatunków obcych

W ZGODZIE Z NATURĄ

37/ Ruszył nabór wniosków na wymianę pokryć dachowych z azbestem

PORADNIK GOSPODYNI

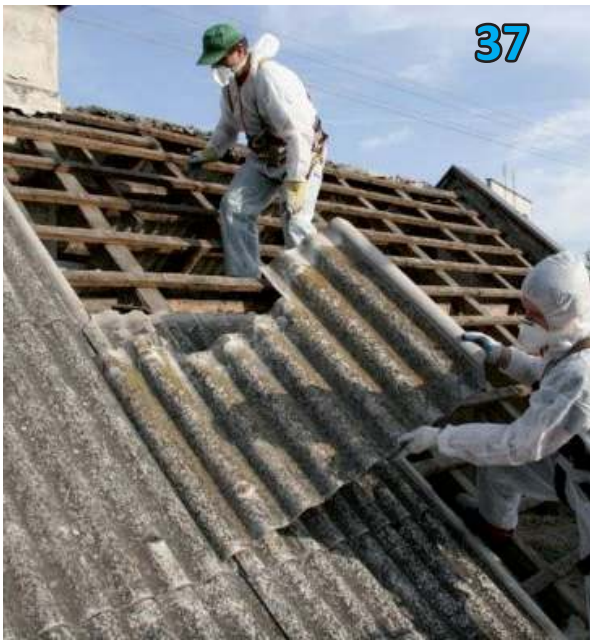
38/ Sekrety jesiennej diety
41/ Dla każdego coś kawowego...
43/ Rozgrzewające, pikantne i korzenne zupy
45/ Jagnięcina – unikatowy smak
46/ Jedz kasze jesienią i zimą – wzmocnisz odporność
48/ Jak dbać o dobry sen?
50/ Listopad w ogrodzie
51/ Kalendarz biodynamiczny

EKONOMIKA DLA ROLNIKA

52/ Tworzenie grup producentów i organizacji producentów
53/ Średnie ceny zakupu/sprzedaży użytków rolnych w II kwartale 2022 r. według GUS
53/ Wsparcie klęskowe dla rodzin rolniczych
54/ Informacja handlowo-rynkowa
57/ Rynki rolne













I Zastępca Dyrektora mgr inż. Adam Kalinowski | Dyrektor ZODR mgr inż. Dariusz Kłos | II Zastępca Dyrektora mgr Krzysztof Duszkiewicz

Szanowni Państwo

Jedenasty miesiąc w roku to czas sprzyjający zadumie i pamięci, to miesiąc, który jest mocno wpisany w tradycję Kościoła Katolickiego jako uroczystości Wszystkich Świętych i Dzień Zadusznych, a także Narodowe Święto Odzyskania Niepodległości, przypadające 11 listopada. W tym roku obchodzimy 104. rocznicę odzyskania przez Polskę wolności, za którą wielu oddało życie. Przekazujmy też tradycje niepodległościowe młodym pokoleniom, mówmy o osobach tak wybitnych jak Józef Piłsudski, ale i bezimiennych, o roli wsi, „która żywiła i broniła", cytując słowa Ojca Świętego Jana Pawła II „Wolność jest nam dana, ale i zadana. W obliczu inwazji Rosji na Ukrainę dziś fraza „za wolność naszą i waszą" zyskuje na znaczeniu – jako wyraz solidarności z narodem ukraińskim.

Stojąc w obliczu ogromnych wyzwań, jesteśmy w szczególnym czasie, odczuwając skutki wojny, niewystarczającej polityki energetycznej i klimatycznej ze strony Unii Europejskiej. Rząd Polski podejmuje liczne interwencje i programy osłonowe, mające na celu zażegnanie oddziaływania kryzysu energetycznego i inflacyjnego. Zachodniopomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Barzkowicach także podejmuje się wielu zadań i reaguje na głosy środowiska rolniczego i mieszkańców obszarów wiejskich. Wspólnie z Wojewodą Zachodniopomorskim pracujemy nad planowaniem i aktualizacją wielu strategii, m.in. Analizą szans i zagrożeń oraz potencjalnych kierunków rozwoju obszarów wiejskich do 2023 roku w województwie zachodniopomorskim. Pracujemy także, w ramach projektu pn. „Racjonalne gospodarowanie zasobami wodnymi w warunkach zmieniającego się klimatu w rolnictwie województwa zachodniopomorskiego. Wsparcie dla tworzenia Lokalnych Partnerstw ds. Wody" zawiązanych z sukcesem 18 partnerstw, tj. w każdym powiecie województwa zachodniopomorskiego. Od września do listopada organizowane były Zebrania Założycielskie LPW we wszystkich powiatach naszego regionu, które miały na celu zawiązanie partnerstwa przez osoby i instytucje zainteresowane szeroko pojętą gospodarką zasobami wodnymi. W spotkaniach uczestniczyli m.in. przedstawiciele Państwowego Gospodarstwa Wodnego Wody Polskie, Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych, Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa, Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, Rejonowych Związków Spółek Wodnych, jednostek samorządu terytorialnego, w tym Zachodniopomorskiego Urzędu Wojewódzkiego, starostw i gmin oraz przedstawiciele Polskiego Związku Wędkarskiego, Drawieńskiego i Wolińskiego Parku Narodowego, Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej sp. z o.o., Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji sp. z o.o., Spółdzielni Produkcyjnej „Agrofirma", firmy Euroinvestment, Zrzeszenia Rolników „Agronatura". Nie zabrakło rolników, przedstawicieli Zachodniopomorskiej Izby Rolniczej. Ze strony ZODR w Barzkowicach uczestniczyła dyrekcja ZODR, koordynator wojewódzki LPW oraz terenowi doradcy ds. wody.

Kolejnym zadaniem, jakie stoi przed Lokalnymi Partnerstwami ds. Wody jest opracowanie dla każdego powiatu „Wieloletniego Planu Strategicznego gospodarki wodnej na lata 2022-2030". W tym celu niezbędna jest identyfikacja potrzeb inwestycyjnych w zakresie racjonalnej gospodarki wodnej w powiecie. W 2023 r. planowane jest uruchomienie środków z Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności oraz wsparcia finansowego w ramach PROW w okresie przejściowym 2021-2023, poddziałanie 4.3 „Wsparcie na inwestycje związane z rozwojem, modernizacją i dostosowywaniem rolnictwa i leśnictwa" oraz 5.1 „Wsparcie inwestycji w środki zapobiegawcze, których celem jest ograniczenie skutków prawdopodobnych klęsk żywiołowych, niekorzystnych zjawisk klimatycznych i katastrof". Więcej informacji na temat LPW znajdziecie Państwo na stronie zodr.pl.

Dział Rolnictwa Ekologicznego i Ochrony Środowiska w listopadzie i grudniu organizuje szereg działań mających na celu podnoszenie świadomości ekologicznej i propagowanie ekologicznych metod produkcji rolniczej. 25 listopada odbędzie się XXI edycja Konkursu Wiedzy Ekologicznej pod hasłem „Ekologia – Nic trudnego! Zrób dla Ziemi coś dobrego!" Uczestnikami będą uczniowie szkół ponadpodstawowych z województwa zachodniopomorskiego i lubuskiego.

Zachodniopomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Barzkowicach realizuje operację – cykl bezpłatnych szkoleń pn. „Obowiązki rolnika w świetle ustawy Prawo wodne" w ramach działania „Transfer wiedzy i działalność informacyjna" objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020, Poddziałanie 1.1. „Wsparcie dla działań w zakresie kształcenia zawodowego i nabywania umiejętności". Szkolenia skierowane są do rolników, domowników rolników, małżonków rolników, osób zatrudnionych w rolnictwie, właścicieli lasów, wnioskodawców lub beneficjentów operacji typu „Premie dla młodych rolników" w ramach poddziałania „Pomoc w rozpoczęciu działalności gospodarczej na rzecz młodych rolników" objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020. W 2022 roku w ramach operacji odbyły się trzy szkolenia zorganizowane w powiecie kamieńskim, myśliborskim i choszczeńskim – tym samym zakończono pierwszy etap operacji. Realizacja drugiego i trzeciego etapu zaplanowana została na latach 2023-2024.

Realizujemy dwuletni projekt bezpłatnych szkoleń pn. „Ochrona różnorodności biologicznej w warunkach produkcji rolnej", mający na celu odtwarzanie, ochronę i wzbogacanie ekosystemów powiązanych z rolnictwem i leśnictwem, które współfinansowane są ze środków Unii Europejskiej w ramach poddziałania „Wsparcie dla działań w zakresie kształcenia zawodowego i nabywania umiejętności" w ramach działania „Transfer wiedzy i działalność informacyjna" objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.

W listopadzie rozpoczynamy również kolejny projekt pn. „Wsparcie dla projektów demonstracyjnych i działań informacyjnych" w ramach działania „Transfer wiedzy i działalność informacyjna" objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020. Projekt będzie realizowany do 2025 roku. W grudniu odbędzie się XIX Forum Rolników Ekologicznych, które jest corocznym spotkaniem poświęconym rolnikom ekologicznym z naszego województwa.

W związku z podejmowaniem działań na rzecz wspierania rozwoju agroturystyki i turystyki wiejskiej oraz promowaniem wsi jako atrakcyjnego miejsca wypoczynku Dział Rozwoju Obszarów Wiejskich pod koniec listopada planuje organizację szkolenia on-line „Prowadzenie działalności agroturystycznej". Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do uruchomienia i prowadzenia działalności agroturystycznej na terenach wiejskich. Szkolenie skierowane jest przede wszystkim do mieszkańców obszarów wiejskich.

Agroturystyka jest coraz bardziej popularna i staje się stałym elementem krajobrazu polskiej wsi. Jako forma aktywności pozarolniczej mieszkańców wsi pozwala na zachowanie i podtrzymanie wiejskiego charakteru obszarów wiejskich. Zagadnienia dotyczące m.in. agroturystyki w świetle podatku dochodowego, wyboru formy opodatkowania, wytycznych dla funkcjonowania turystyki wiejskiej, w tym agroturystyki oraz żywienia turystów omawiać będą przedstawiciele Izby Administracji Skarbowej w Szczecinie oraz Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Stargardzie.

Więcej informacji na ten temat w dalszej części magazynu.

Dyrekcja ZODR w Barzkowicach

eprasa.pl aacbc76607



AGROLIGA 2022 – zwycięzcy konkursu w województwie zachodniopomorskim

PAULINA DOLATOWSKA, ZODR w Barzkowicach

Kolejna edycja konkursu AGROLIGA za nami. W tym roku operacja pn. „Konkurs AGROLIGA 2022 – etap wojewódzki", była realizowana w ramach Planu Działania Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020, plan operacyjny na lata 2022-2023 przez Zachodniopomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Barzkowicach. Konkurs miał na celu wyłonienie i promowanie najlepszych polskich rolników oraz najprężniej działających polskich firm związanych z rolnictwem. Konkurs AGROLIGA 2022 – etap wojewódzki finansowany był z Europejskiego Funduszu Rolnego na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: „Europa inwestująca w obszary wiejskie".

6 października odbyła się uroczysta gala podsumowująca konkurs AGROLIGA 2022 na etapie wojewódzkim. Seminarium przeprowadzono w Hotelu „Dobosz" w Policach. Wśród zaproszonych gości pojawili się rolnicy, mieszkańcy obszarów wiejskich, właściciele gospodarstw rolnych, przedstawiciele firm branży rolniczej – dla których dedykowany był ten konkurs. Swoją obecnością zaszczycili również przedstawiciele samorządów i instytucji działających na rzecz rolnictwa.

Uczestnicy seminarium wysłuchali wykładu dr Arkadiusza Malkowskiego na temat zarządzania rozwojem w sektorze rolnym – wzrostu konkurencyjności, innowacyjności i nowych technologii w rolnictwie.

W części artystycznej gali goście mogli obejrzeć występ dzieci z Zespołu Pieśni i Tańca Ziemi Szczecińskiej „Krąg" oraz z grupy tanecznej Dance Factory i La'Bomba.

W ramach gali zaprezentowano mistrzów i laureatów konkursu z województwa zachodniopomorskiego. Po prezentacjach odbyło się dokonanie uroczystego wręczenia pucharów, nagród oraz wyróżnień.

Konkurs AGROLIGA ukazuje dorobek rolnictwa i firm funkcjonujących w branży rolniczej z terenu województw biorących udział w projekcie. Konkurs odbył się w dwóch kategoriach: ROLNIK i FIRMA. Uczestnikami konkursu byli rolnicy i przedstawiciele agro-przedsiębiorstw, którzy wyróżniają się osiąganymi efektami technologicznymi i ekonomicznymi, rozwijają swoją działalność przy pomocy funduszy unijnych oraz wykazują zaangażowanie w życie lokalnej społeczności. Uzyskanie tytułu laureata to sukces i prestiż. Zwycięzcy konkursu są utożsamiani z kreowaniem wzorców i przesłanką do naśladowania. Przyczynia się to do rozwoju sektora rolnego, zwiększenia rentowności i wzrostu konkurencyjności rolnictwa polskiego.

Komisja wojewódzka, składająca się z przedstawicieli Zachodniopomorskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego Oddziału w Koszalinie, Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa Oddziału w Koszalinie, Zachodniopomorskiego Urzędu Wojewódzkiego w Szczecinie oraz Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa Oddziału w Szczecinie i Oddziału w Koszalinie oceniła wyróżnione podmioty i postanowiła przyznać:

W kategorii ROLNIK

Tytuł Mistrza zdobyło **Gospodarstwo pasieczne Grzegorz Fujarski**, ul. Mazurska 4, 78-550 Czaplinek, gmina Czaplinek, powiat drawski

Wielkość pasieki – 800 rodzin pszczelich. Produkcja na poziomie: 25 ton miodu, 500

eprasa.pl aacbc76607





kg pyłku, 200 kg pierzgi, 1000 kg wosku. Pszczelarstwem rodzina zajmuje się od trzech pokoleń. Ich pasieka umiejscowiona jest w obrębie Drawskiego Parku Krajobrazowego, obfitującego w bogactwo wszelkiej roślinności, lasów liściastych, mieszanych i różnorodność pożytków pszczelich. Znajdują się tutaj ogromne wrzosowiska, piękne aleje starych lip, akacjowe zagajniki i barwiące krajobraz na czerwono uprawy gryki. Dzięki wielopokoleniowej tradycji i ogromnemu doświadczeniu firmy oraz niezwykłej czystości środowiska i wyjątkowej trosce o rodziny pszczele, miód jest najwyższej jakości. Marka Miodów Drahimskich daje mu gwarancję i metrykę pochodzenia.

Miód Drahimski jest złotem tego regionu, dzięki czemu w dniu 1 czerwca 2006 roku został wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych, jako pierwszy produkt w województwie zachodniopomorskim. Na rynku istnieją od 1971 roku. Prowadzą współpracę z hurtowniami, sklepami, instytucjami rządowymi na terenie całego kraju. Ich atuty to przede wszystkim: duży wybór odmian miodu, duża różnorodność oferowanych opakowań, możliwość realizacji serii długich, krótkich, jak i jednostkowych zamówień, wysoka jakość oferowanych produktów, krótkie terminy realizacji.

Tytuł Wicemistrza zdobyło **Gospodarstwo rolne Patrycja i Łukasz Leśniewscy** Trzebórz 47D, 74-205 Tetyń, gmina Kozielice, powiat pyrzycki
Powierzchnia użytków rolnych: 290 ha. Główne kierunki produkcji: rzepak, pszenica, jęczmień, wierzba mandżurska. Gospodarstwo jest prowadzone przez małżeństwo, państwa Patrycję i Łukasza Leśniewskich. Pan Łukasz rozwinął swoje gospodarstwo, które na początku miało zaledwie 30 ha odziedziczonych od dziadka. W chwili obecnej gospodarstwo prężnie działa, a jego powierzchnia wynosi 290 ha. Gospodarstwo rolne ukierunkowane jest na produkcję roślinną. Gospodarstwo wyposażone jest w system GPS; współpracuje z pszczelarzami, udostępnia uprawy pod pasieki, dzięki czemu osiągane są wyższe plony rzepaku. Gospodarstwo rolne posiada certyfikat GLOBAL G.A.P.

Wyróżnienia otrzymali:
Gospodarstwo rolne Zenon Libera, Roby 25, 72-320 Trzebiatów, gmina Trzebiatów, powiat gryficki
Powierzchnia użytków rolnych: 290 ha. Główne kierunki produkcji rolniczej: zboża, rzepak, buraki.

Gospodarstwo rolne Paweł Bernat, Nawrocko 66, 74-300 Myślibórz, gmina Myślibórz, powiat myśliborski
Powierzchnia użytków rolnych 330 ha. Wyniki produkcyjne: rzepak, pszenica, pszenżyto, jęczmień ozimy, ziemniaki. Kierunki produkcji to: produkcja roślinna i zwierzęca. Na terenie gospodarstwa znajduje się zagroda edukacyjna „Alpaczkowa Zagroda" prowadzona przez córkę gospodarzy. Odbywają się w niej zorganizowane zajęcia edukacyjne z alpakami, pawiami, bażantami, gołębiami oraz kurami ozdobnymi. Gospodarstwo zostało wyróżnione w konkursie „Firma na medal" w kategorii rolnik indywidualny za działalność i dynamiczny rozwój.

Gospodarstwo rolne Andrzej Wysocki, Karwin 2B, 78-230 Karlino, gmina Karlino, powiat białogardzki.
Powierzchnia użytków rolnych – 50 ha. Główne kierunki produkcji: rzepak, pszenżyto, łubin, owies, pasieka – 60 rodzin pszczelich. Gospodarstwo istnieje od roku 1978 roku. Początkowo prowadzono produkcję zwierzęcą, hodowlanę świń, hodowlę krów mlecznych. Następnie zmieniono profil produkcji na produkcję roślinną plus prowadzenie pasieki. Gospodarstwo pięknie położone nad rzeką, przy kompleksie leśnym.

Gospodarstwo rolne Dariusz Drąg, Dębczyno 33A, 78-200 Białogard, gmina Białogard, powiat białogardzki
Powierzchnia użytków rolnych: 260 ha. Główne kierunki produkcji: rzepak, pszenica, jęczmień ozimy, żyto, groch.

Gospodarstwo rolne Wiktor i Karol Nowak, Chociwle 1, 76-020 Bobolice, gmina Bobolice, powiat koszaliński
Powierzchnia gospodarstwa ogółem 76 ha. Podstawowym kierunkiem produkcji jest hodowla bydła mięsnego rasy hereford oraz uprawa roślin zbożowych, strączkowych, pastewnych oraz kukurydzy.

eprasa.pl aacbc76607

Gospodarstwo rolne Henryk Ignatowicz, Wiekowice 98, 76-150 Darłowo, gmina Darłowo, powiat sławieński
Powierzchnia użytków rolnych: 1 ha lasu i 26 ha użytków rolnych. Główne kierunki produkcji rolniczej: hodowla bydła mięsnego 9 sztuk, 5 sztuk owiec kameruńskich, oraz 3 sztuki kóz, króliki, kury oraz koń rasy konik Polski oraz czasowy wynajem domków letniskowych.

W kategorii FIRMA

Tytuł Mistrza zdobyło **Przedsiębiorstwo rolne Eko-Rol Sp. z o.o. Mateusz Kruk,** Ramlewo, 78-120 Gościno, gmina Gościno, powiat kołobrzeski
Gospodarstwo o powierzchni 680 ha (300 ha to grunty dzierżawione od KOWR). Główne kierunki produkcji: sadzeniak ziemniaka – ok 80 ha, pszenżyto ozime – ok 60 ha, żyto ozime – 103 ha, rzepak ozimy – 116 ha, jęczmień ozimy i jary – 80 ha, pszenica ozima – 77 ha, groch siewny – 50 ha, owies – 9 ha, słonecznik – 4,5 ha. Firma na bieżąco obserwuje rynek lokalny i stara się sprostać jego potrzebom, dlatego w miarę możliwości zmienia rodzaje uprawianych roślin, inwestuje w park maszynowy, budynki i przede wszystkim w ludzi oraz własne samodokształcanie.

Tytuł Wicemistrza zdobył **Zakład Uboju i Przetwórstwa Mięsnego Grzegorz Sendecki,** Borowiczki 4, 76-100 Sławno, gmina Sławno, powiat sławieński
Główne kierunki działalności: przerób żywca wieprzowego, tygodniowo do 3,5 tony. Firma wytwarza kiełbasy: sławieńska, żuławska, jałowcowa, myśliwska, kabanosy białe, wędzenie dymem naturalnym. W Zakładzie Uboju i Przetwórstwa Mięsnego Grzegorza Sendeckiego nieprzerwanie od 1993 roku powstają tradycyjne i ekologiczne wyroby wędliniarskie. Wyroby powstają z pasją i zamiłowaniem do tradycji. Dzięki wieloletniemu doświadczeniu, szerokiej wiedzy oraz sprawdzonym recepturom oferują smaczne i zdrowe wędliny oraz inne wyroby mięsne. W celu zachowania najwyższej jakości produktów





stale unowocześniają zakład. Receptury, w których tkwi tajemnica niezapomnianego smaku i aromatu wyrobów, pozostają niezmienne od lat.

Wyróżnienia otrzymali:
Stajnia „Leonardo" Sebastian Francuzik, Dargikowo 28, 78-200 Białogard, gmina Białogard, powiat białogardzki
Stajnia rekreacyjno-sportowa, agroturystyka, hipoterapia. Stajnia Leonardo jest firmą rodzinną, założoną w 2005 r. z pasji i miłości do koni. Stajnia w Dargikowie posiada bogatą ofertę usług. Prowadzone są indywidualne zajęcia hipoterapii. Organizowane są przejażdżki dla dzieci, jazdy samodzielne, zajęcia szkółki jeździeckiej, a także wyjazdy w teren i pełne atrakcji wycieczki dla grup zorganizowanych, dopasowanych do wieku dzieci. Stajnia Leonardo przyciąga do siebie wszystkich miłośników koni, nie tylko najmłodszych, ale również i tych starszych. Stajnia posiada 10 koni, w tym również kuce, oraz dysponuje pensjonatem dla koni.

FGL Grzegorz Leśniewski, Trzebórz 1, 74-205 Tetyń, gmina Kozielice, powiat pyrzycki
Gospodarstwo o powierzchni 400 ha. Główne kierunki prowadzonej działalności: produkcja podkładów słomianych – 200 000 sztuk, produkcja wyrobów z drewna, naprawa i konserwacja maszyn, roboty związane z budową dróg i autostrad, przygotowanie terenu pod budowę, sprzedaż hurtowa kwiatów i roślin, transport drogowy towarów.

Wszystkim laureatom gratulujemy oraz życzymy powodzenia i dalszych sukcesów!

Odwiedź portal KSOW – www.ksow.pl
Zostań Partnerem Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich

Za treść merytoryczną odpowiada Zachodniopomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Barzkowicach.

Unia Europejska
Pomorze Zachodnie
Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie"
Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi
Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej
„Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich" Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020

Odwiedź portal KSOW - www.ksow.pl
Zostań Partnerem Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich

eprasa.pl aacbc76607

Konferencja „Przyszłość gospodarstwa rolnego w dobie globalizacji”

11 października w Hotelu „Mały Młyn” w Stargardzie, Zachodniopomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego zorganizował konferencję pn.: „Przyszłość gospodarstwa rolnego w dobie globalizacji” realizowaną w ramach Planu Działania Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020, plan operacyjny na lata 2022-2023. Konferencja finansowana była z Europejskiego Funduszu Rolnego na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: „Europa inwestująca w obszary wiejskie”.

PAULINA DOLATOWSKA, ZODR w Barzkowicach

Odbiorcami i słuchaczami konferencji byli rolnicy, mieszkańcy obszarów wiejskich oraz doradcy rolniczy z terenu województwa zachodniopomorskiego, którzy aktywnie brali udział w spotkaniu. Zaproszeni uczestnicy konferencji zapoznali się z zagadnieniami globalizacji, innowacyjności w rolnictwie oraz możliwościami praktycznego zastosowania przedstawionych rozwiązań czy metod. Konferencja zapoczątkowała i stworzyła doskonałe warunki do uruchomienia platformy wymiany doświadczeń, poglądów oraz koncepcji ekonomicznych i gospodarczych związanych z rozwojem agrobiznesu i rynku rolnego w dobie globalizacji.

Wykładowcami konferencji byli przedstawiciele nauki i techniki, w tym z Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego w Szczecinie, Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu oraz przedstawiciele Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa oraz Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa ze Szczecina.

Tematy poruszane na konferencji dotyczyły: wpływu procesu globalizacji na rozwój rolnictwa, sieci innowacji w rolnictwie, zarządzania rozwojem w sektorze rolnym, PROW – instrumentów wsparcia.





Celem konferencji było zwiększenie udziału zainteresowanych stron we wdrażaniu inicjatyw na rzecz rozwoju obszarów wiejskich oraz poinformowanie społeczeństwa i potencjalnych beneficjentów o polityce rozwoju obszarów wiejskich i wsparciu finansowym.

Odwiedź portal KSOW – www.ksow.pl
Zostań Partnerem Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich

Za treść merytoryczną odpowiada Zachodniopomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Barzkowicach









eprasa.pl aacbc76607



Odpoczywaj na wsi

17 października w Zachodniopomorskim Ośrodku Doradztwa Rolniczego wyłoniono laureatów wojewódzkiej edycji organizowanego przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi ogólnopolskiego konkursu plastycznego „Odpoczywaj na wsi”.

SYLWIA LENARD, ZODR w Barzkowicach

W tegorocznym konkursie o miano najlepszych rywalizowało 18 prac z 6 szkół, po 9 z każdej grupy wiekowej. Przy ocenie prac komisja brała pod uwagę zgodność tematyki konkursu i jej trafne przedstawienie, walory artystyczne pracy i użycie środków wyrazu artystycznego oraz oryginalność i pomysłowość w zobrazowaniu przesłania konkursu. Współorganizatorami konkursu – na szczeblu województw – są szkoły podstawowe oraz Wojewódzkie Ośrodki Doradztwa Rolniczego.

LAUREACI

1) I grupa – klasy 0 – III szkoły podstawowej

I laureat: Natan Kowalski, klasa 0, Szkoła Podstawowa w Reptowie

II laureat: Otylia Spychaj, klasa III, Szkoła Podstawowa w Reptowie

III laureat: Borys Kosiło, klasa III, Szkoła Podstawowa w Reptowie

2) II grupa – klasy IV – VIII szkoły podstawowej

I laureat: Katarzyna Gołębowska, klasa VII, Niepubliczna Szkoła Podstawowa Promyk w Szczecinie

II laureat: Wojciech Ociepa, klasa VIII, Publiczna Szkoła Podstawowa im. B. Krzywoustego w Wolinie

III laureat: Nataniel Kranc, klasa VI, Szkoła Podstawowa im. K. Makuszyńskiego w Kaliszu Pomorskim

Laureatom gratulujemy i życzymy powodzenia w etapie ogólnopolskim!

Fot. Karolina Kiewlicz



Celem konkursu jest m.in. promowanie wśród uczniów wypoczynku na polskiej wsi, w szczególności z uwzględnieniem walorów naturalnych, dziedzictwa kulturowego i kulinarnego oraz różnorodności przyrodniczej obszarów wiejskich, kreowanie wizerunku obszarów wiejskich jako turystycznego rynku oferującego zróżnicowane i całoroczne atrakcje a także popularyzacja twórczości plastycznej dzieci i młodzieży.



eprasa.pl aacbc76607



Dyniowe Garden Party



25 września Ogrody Hortulus Spectabilis w Dobrzycy gościły miłośników plenerowych, rodzinnych zabaw i kulinarnych smakoszy. Pogoda w tym roku okazała się bardzo łaskawa i w tę słoneczną niedzielę wydarzenie odwiedziło ponad 2 tysiące gości. Czekało na nich mnóstwo atrakcji.

Głównym punktem programu była Dyniowa Gonitwa – drużynowa sztafeta. Uczestnicy mieli do pokonania pięć różnych przeszkód, a na czterech punktach wymiany przekazywali sobie dynię, którą wylosowali przed startem. Podczas sztafety uczestnikom cały czas dopisywał dobry humor. Bo przede wszystkim chodziło o dobrą zabawę. Jak co roku biegacze tłumnie zgłosili się do konkurencji, w sztafecie wystartowało prawie sto osób. Na mecie na uczestników czekały pamiątkowe przypinki i posiłek regeneracyjny – pyszna zupa dyniowa.

Oprócz sztafety nie zabrakło innych zabaw ruchowych, oczywiście z udziałem bohaterek wydarzenia – dyni, które pochodziły z warzywników w Ogrodach Hortulus. Goście mogli zmierzyć się w konkurencjach takich jak: toczenie dyni, walka o dynię, szacowanie wagi dyni czy skoki w workach. Jak co roku dużym powodzeniem cieszyła się konkurencja drążenia dyni. Uczestnicy niemalże łamali łyżki, aby jak najszybciej pozbyć się wszystkich pestek.

Na terenie Ogrodów powstał punkt animacyjny dla dzieci. Mogły one między innymi przygotować wyklejankę



eprasa.pl aacbc76607

z płatków jesiennych kwiatów zebranych wcześniej w Ogrodach. Ponadto nie zabrakło gier plenerowych rozstawionych na terenie, a były to: domino, kółko i krzyżyk czy puzzle, w których do ułożenia była plansza z odmianami dyń.

Dyniowe Garden Party to również moc doznań kulinarnych. Uczestnicy na pewno nie wyszli głodni, bo oprócz Ogrodowych barów: Rumianek i Piwonii, gotowało dla nich bistro „Styl i Smak Krystian Klak" z Pleszewa. Na talerzach gościła dynia w różnej postaci. Oczywiście największym powodzeniem cieszyła się pyszna zupa dyniowa, której przyrządzono ponad 300 litrów! Goście mogli również spróbować gulaszu czy sałatki z dynią. Było również coś dla łasuchów: pyszny deser imprezy – pana cotta z dyniową marmoladą, muffinki dyniowe czy ciasto z dynią i karmelizowaną skórką pomarańczy.

Podczas Dyniowego Garden Party odbyły się dwa konkursy: Konkurs florystyczny i konkurs na Dyniowego Cudaka. W pierwszym z nich zmagały się cztery uczestniczki, które do wykonania miały kompozycję, instalację pod tytułem „Dynia nie musi być wazonem". Oprócz głównej bohaterki, panie miały do dyspozycji kwiaty, trawy i inne rośliny rosnące w Ogrodach Hortulus. Prace tworzone były z ogromnym zaangażowaniem i pasją, a zwyciężczynią została pani Olga. W konkursie na Dyniowego Cudaka oceniane były prace wykonane wcześniej i przyniesione na Dyniowe Garden Party. Jury miało trudny orzech do zgryzienia. Prace były bardzo kreatywne i niezwykle różne, przez całą imprezę cieszyły oko odwiedzających gdyż rozstawione zostały w różnych miejscach ogrodu.

Atrakcją wydarzenia były również stoiska wystawiennicze. Można było kupić pyszne przetwory, miody, zakwasy a na stoisku organizatora, rośliny produkowane w Szkółce Roślin Ozdobnych Hortulus w Dobrzycy.

Goście mogli zwiedzić Ogrody w jesiennej aurze. Gdzie kwitną już trawy, jesienne byliny zdobią rabaty a liście drzew i krzewów przybierają nowe barwy. ■

Źródło: Ogrody Hortulus w Dobrzycy







eprasa.pl aacbc76607



Uroczyste ogłoszenie wyników 30. edycji konkursu Najlepsze wydawnictwo WODR

12 października odbyło się uroczyste wręczenie nagród w konkursie na „Najlepsze wydawnictwo wojewódzkich ośrodków doradztwa rolniczego”, organizowanym przez Centrum Doradztwa Rolniczego w Brwinowie, pod patronatem honorowym ministra rolnictwa Henryka Kowalczyka.

Do tegorocznej edycji konkursu w kategorii najlepsze czasopismo periodyczne swoje uczestnictwo zgłosiło 16 redakcji WODR, a w kategorii najlepsze wydawnictwo tematyczne zgłoszono 13 publikacji.

NAJLEPSZE CZASOPISMO PERIODYCZNE
I miejsce: „Lubelskie Aktualności Rolnicze”, Lubelski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Końskowoli
II miejsce: „Twój Doradca Rolniczy Rynek”, Dolnośląski Ośrodek Doradztwa Rolniczego we Wrocławiu, „Wieś Kujawsko-Pomorska”, Kujawsko-Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Minikowie, „Wiadomości Rolnicze” , Podlaski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Szepietowie
III miejsce: „Rada”, Łódzki Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Bratoszewicach, „Podkarpackie Wiadomości Rolnicze”, Podkarpacki Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Boguchwale, „Pomorskie Wieści Rolnicze”, Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Lubaniu

NAJLEPSZA PUBLIKACJA TEMATYCZNA
I miejsce: „Świętokrzyska tradycja źródłem inspiracji”, Świętokrzyski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Modliszewicach
II miejsce: „Sposoby poprawy retencji wody w glebie”, Zachodniopomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Barzkowicach
III miejsce: „Lokalne Partnerstwa Wodne (LPW)” w Województwie Kujawsko-Pomorskim”, Kujawsko-Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Minikowie ■

RED.



eprasa.pl aacbc76607

Od przetworzenia do rolniczego handlu detalicznego



Centrum Doradztwa Rolniczego w Brwinowie Oddział w Radomiu realizuje projekt szkoleniowy dla 280 doradców z 15 województw „Przetwórstwo na poziomie gospodarstwa rolnego i rolniczy handel detaliczny" finansowany w ramach działania „Usługi doradcze, usługi z zakresu zarządzania gospodarstwem rolnym i usługi w zakresie zastępstw objętego PROW na lata 2014-2020".

ZBIGNIEW TROJANOWSKI, PZDR w Koszalinie

Głównym celem szkoleń jest przekazanie od strony praktycznej wiedzy z zakresu technologii, wymagań higienicznych, bezpieczeństwa żywności oraz wymagań prawno-administracyjnych przy zakładaniu działalności małego przetwórstwa w gospodarstwie rolnym. Szkolenia prowadzone są w Centrum Doradztwa Rolniczego Oddział w Radomiu. Posiadane w Centrum Praktycznego Szkolenia zaplecze dydaktyczne i jego wyposażenie umożliwia prowadzenie zajęć praktycznych dla uczestników szkoleń. Uczestnikami szkoleń są wyłącznie osoby zajmujące się zawodowo doradztwem dla rolników lub właścicieli lasów zatrudnione w podmiotach publicznych, prywatnych, organizacjach pozarządowych lub samodzielnie świadczące usługi doradcze w ramach prowadzonej działalności gospodarczej.

20-osobowa grupa doradców rolniczych z Zachodniopomorskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Barzkowicach brała udział w takim szkoleniu w dniach 18-20 października. Oprócz zdobywania wiedzy teoretycznej grupa miała niesamowitą okazję wzięcia udziału w warsztatach dotyczących funkcjonowania małych, przydomowych przetwórni. I tak zapoznaliśmy się z działaniem małej przetwórni mięsa, mleka, warzyw i owoców oraz zbóż. Poznaliśmy więc jak przygotować dobrą kiełbasę, wspaniały ser podpuszczkowy, pożywny i zdrowy sok jabłkowy czy mąkę pszenną. Zajęcia były bardzo ciekawe, a prowadzili je prawdziwi profesjonaliści.

Wiele było też mowy o rolniczym handlu detalicznym, zwłaszcza w zakresie wymagań z zakresu bezpieczeństwa i jakości żywności dla produkcji i sprzedaży produktów pochodzenia zwierzęcego i roślinnego. Dużo czasu poświęcono na omówienie wymagań formalno-prawnych, zasad opodatkowania, w tym obowiązki i zwolnienia w prowadzonym RHD.







eprasa.pl aacbc76607



Kryzys energetyczny wymusza pilne zmiany w polityce OZE

W obliczu wojny w Ukrainie i widma kryzysu energetycznego konieczne jest podjęcie natychmiastowych działań – dywersyfikacja dostaw gazu, szybsza transformacja energetyczna, wzrost produkcji energii z OZE. W tej chwili magazyny mamy pełne, ale w dłuższej perspektywie nasze bezpieczeństwo energetyczne może być zagrożone – to główne wnioski płynące z V Międzynarodowej Konferencji „Energetyka, Rolnictwo, Środowisko", która odbyła się 21 października w Grodnie koło Międzyzdrojów.

Uczestnicy dyskusji, zorganizowanej przez Fundację Europejski Fundusz Rozwoju Wsi Polskiej oraz Agro Promotion, są zgodni, że kryzys energetyczny w Europie jest coraz głębszy, dlatego wspieranie rozwoju OZE to jedno z najistotniejszych zadań rządów krajów UE.

Samowystarczalność energetyczna obszarów wiejskich byłaby rozwiązaniem idealnym

Henryk Kowalczyk, wicepremier, minister rolnictwa i rozwoju wsi, w wystąpieniu otwierającym konferencję podkreślił, że ze względu na rosnące koszty energii warto rozmawiać o OZE, zwłaszcza że polski rząd zamierza wspierać rozwój tego sektora i komplementarne rozwiązania w tym obszarze. Zaznaczył, że obecnie rozwój OZE na terenach wiejskich jest dofinansowywany z wielu źródeł, w tym z Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich w latach 2014-2020, a po okresie przejściowym z budżetu WPR na lata 2023-2027.

Minister zachęcał rolników do inwestycji w biogazownie i łączenie odnawialnych źródeł energii w instalacje będące miksem energetycznym. Istotną barierą w rozwoju OZE może być jednak jego zdaniem przesył energii, dlatego kluczowe będzie tworzenie samowystarczalnych spółdzielni energetycznych i klastrów. Zwrócił także uwagę, że energia odnawialna to potencjalne dodatkowe źródło dochodu w rolnictwie, na przykład przy niestabilnej wartości cen na produkty rolne. Taki model samowystarczalności energetycznej na obszarach wiejskich byłby rozwiązaniem idealnym, do którego polski rząd zamierza dążyć.

Koniecznością jest dywersyfikacja dostaw gazu, napełnienie magazynów, zmniejszenie zużycia gazu i szybsza transformacja energetyczna

Kadri Simson, komisarz ds. energii UE podkreśliła, że w związku ze wzrostami cen gazu i energii wywołanymi rosyjską inwazją na Ukrainę, musimy uniezależnić się od dostaw tego surowca z Rosji. Komisarz zasugerowała, że należy zdywersyfikować źródła dostaw gazu i energii oraz znaleźć niezawodnych dostawców gazu, od których będzie można sprowadzać go rurociągami z Azerbejdżanu, Algierii czy Norwegii. Jednocześnie państwa członkowskie powinny napełniać swoje magazyny gazu

eprasa.pl aacbc76607



przy jednoczesnym zmniejszeniu jego zużycia i przyspieszeniu transformacji energetycznej. Komisarz wspomniała, że magazyny w Europie są napełnione gazem w 93%, co przewyższa wcześniejsze założenia. Według Kadri Simson przejście na czystą energię i odnawialne źródła energii powinno być realizowane przede wszystkim poprzez elektryfikację i inwestycje w czysty gaz. Również biometan jest gazem, który może zastąpić rosyjskie paliwa kopalne, a w długim okresie czasu ich miejsce powinny zająć między innymi OZE. Komisarz uważa, że proces transformacji energetycznej pomogą przyspieszyć lokalne spółdzielnie energetyczne.

Ważny jest wzrost produkcji energii z OZE na wsi, rezygnacja z dostaw gazu z Rosji, zmniejszenie emisyjności i wprowadzenie założeń gospodarki obiegu zamkniętego

Samowystarczalność energetyczna obszarów wiejskich była głównym tematem jednej z debat podczas konferencji. W jej trakcie dyskutowano o rozwiązaniach, które mogłyby sprawić, że obszary wiejskie będą niezależne energetycznie, co w znacznym stopniu przyczyniłoby się do spełniania europejskich celów klimatycznych i jednocześnie do obniżenia cen.

Paneliści zgodnie przyznali, że rolnictwo pełni kluczową rolę w uniezależnieniu się od paliw kopalnych. Zwrócili uwagę, że potrzebny jest m.in. wzrost produkcji energii ze źródeł odnawialnych na obszarach wiejskich, zmniejszenie emisyjności i wprowadzenie założeń gospodarki obiegu zamkniętego. W dyskusji wskazywali także na biometan jako na ważny czynnik w rozwoju polityki energetycznej w Europie, a zarazem jako najskuteczniejszą metodę na ograniczenie zależności od innych paliw. Elementem samowystarczalności energetycznej jest zużywanie mniejszej ilości energii, w tym zmniejszenie jej zużycia w sektorze agro żywności, poprzez wprowadzanie bardziej efektywnych urządzeń. Trzeba korzystać także z innych źródeł odnawialnej energii, takich jak biogaz, energetyka słoneczna, produkcja biometanu z odpadów z rolnictwa oraz produkcja biomateriałów.

Kończąc debatę, Jerzy Buzek, europoseł, przewodniczący Rady Programowej EFRWP, wymienił rozwiązania, które wsparłyby samowystarczalność energetyczną na wsi – tworzenie biogazowni na terenach wiejskich, magazynowanie energii poprzez biometan czy też wprowadzenie regulacji prawnych uwzględniających zachęty dla dostawców OZE np. w postaci obniżenia podatków, preferencyjnych taryf czy uproszczonych procedur. Jego zdaniem musimy stworzyć taki klimat w naszym kraju, by omawiane rozwiązania mogły stać się faktem.

Bezpieczeństwo energetyczne może być zagrożone

Wiele uwagi podczas konferencji poświęcono także doświadczeniom w zakresie realizacji inwestycji OZE na obszarach wiejskich, które były głównym tematem drugiej debaty. W trakcie debaty wskazano kluczowe priorytety, z którymi obecnie próbuje zmierzyć się KE. Pierwszym jest konieczność zapobiegnięcia kryzysowi żywnościowemu i zapewnienie bezpieczeństwa w tym zakresie. Drugim wyzwaniem są przygotowania do wprowadzenia nowej Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027. I ostatnią ważną kwestią, wymagającą uregulowania, są ceny nawozów, związane z rosnącymi cenami gazu. Wszystkie te czynniki mają bezpośredni wpływ na sytuację energetyczną. Ważnym tematem rozmowy było także nasze bezpieczeństwo energetyczne, które może być zagrożone, choć nie w perspektywie krótkoterminowej. Szeroko omówiono również temat biogazu, wskazując na to, że Polska ma duży potencjał, jeśli



eprasa.pl aacbc76607

chodzi o dostępność substratu, z którego może być produkowany biogaz. Biogazownia jest doskonałym utylizatorem odpadów biodegradowalnych, a dzięki procesowi wytwarzania biogazu jest w stanie wyprodukować ekologiczną energię elektryczną i ciepło. Podkreślano też, że sektor rolniczy potrzebuje zielonej energii, m.in. po to, by zachować konkurencyjność w wytwarzaniu żywności.

Bariery hamujące rozwój OZE na polskiej wsi

Podczas konferencji podkreślono, że wprowadzenie jakichkolwiek korzystnych zmian dla rozwoju sektora OZE w Polsce możliwe jest przy wsparciu rządu polskiego, który deklaruje przyspieszenie i powiększenie inwestycji w odnawialne źródła energii. Niestety obecnie producenci energii na wsi muszą mierzyć się z wieloma przeszkodami. Należą do nich: regulacje prawne, nieprecyzyjność przepisów, brak możliwości, a nawet niechęć do odbioru energii przez sieci dystrybucyjne, niewystarczające dofinansowanie dla inwestycji OZE, brak instrumentów wsparcia finansowego m.in. dla biogazowni i biometanowni za uniknięte emisje, brak aktualizacji krajowego planu energetycznego, brak wystarczającej wiedzy technicznej, informacji na temat regulacji prawnych czy możliwości pozyskania dofinansowania, i wreszcie brak instrumentów oraz narzędzi zachęcających do inwestowania w rozwiązania proklimatyczne i proekologiczne.

Uczestnicy wydarzenia są zgodni, że rozwój sektora OZE jest kluczowy dla naszego bezpieczeństwa oraz samowystarczalności terenów wiejskich, dlatego należy wspierać inwestycje w odnawialne źródła energii w Polsce.

„Energetyka, Środowisko, Rolnictwo" to cykliczna konferencja poświęcona problematyce bezpieczeństwa energetycznego, środowiska naturalnego oraz rolnictwa w kontekście rozwoju obszarów wiejskich w Polsce oraz Unii Europejskiej. Organizatorem wydarzenia jest Fundacja Europejski Fundusz Rozwoju Wsi Polskiej i Agro Promotion.

Źródło: EFRWP

RED.

Konkurs KRUS: Bezpiecznie z niebezpiecznymi substancjami"

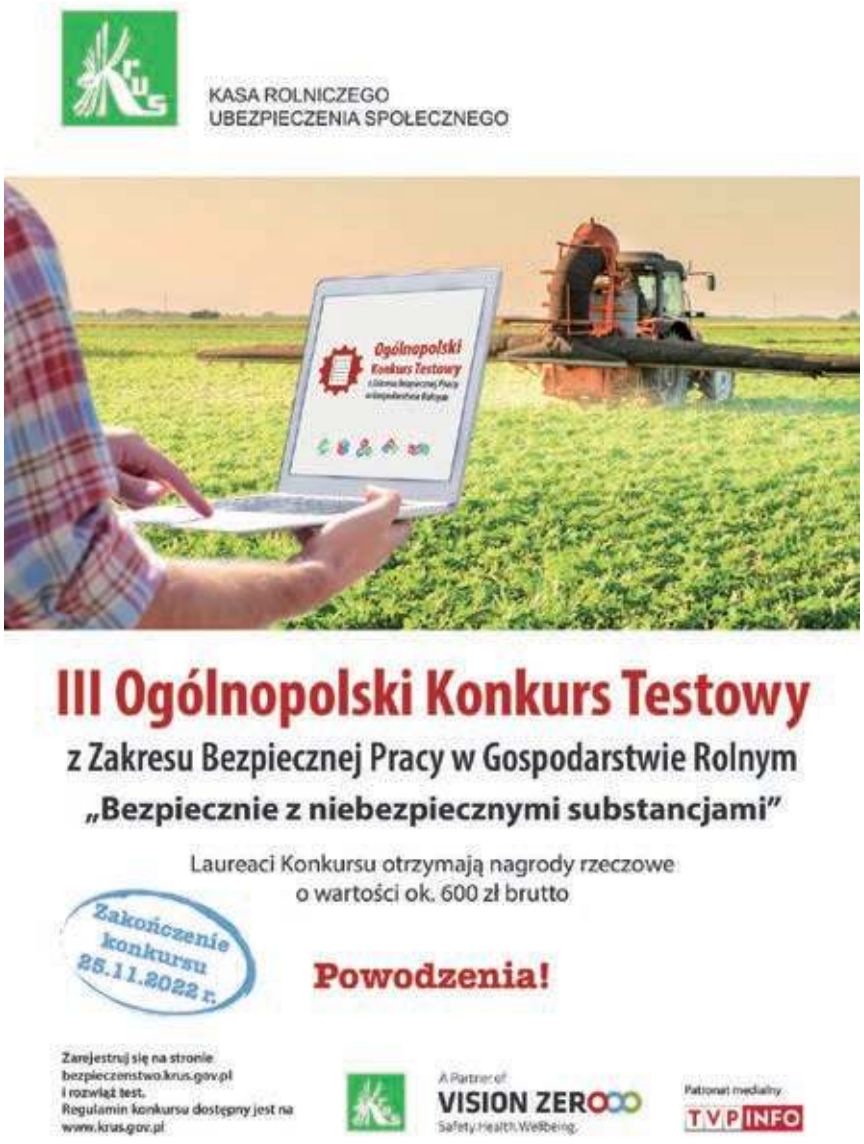
Po raz trzeci KRUS organizuje Ogólnopolski Konkurs Testowy z Zakresu Bezpiecznej Pracy w Gospodarstwie Rolnym „Bezpiecznie z niebezpiecznymi substancjami".

Konkurs przebiega w formule on-line. Rolnicy zainteresowani uczestnictwem logują się pod linkiem https://bezpieczenstwo.krus.gov.pl/ i rozwiązują test złożony z 20 pytań dotyczących zapobiegania skutkom niewłaściwego stosowania w gospodarstwie rolnym niebezpiecznych i szkodliwych substancji chemicznych, np. środków ochrony roślin, nawozów, paliw itp.

Konkurs ma na celu upowszechnianie wśród rolników „Zasad ochrony zdrowia i życia w gospodarstwie rolnym" oraz wiedzy o zagrożeniach wypadkowych, a w konsekwencji ograniczenie liczby wypadków przy pracy i chorób zawodowych rolników.

Konkurs zakończy się 25 listopada. Sto osób, które udzieli największej liczby prawidłowych odpowiedzi w najkrótszym czasie, otrzyma nagrody rzeczowe.

Źródło: krus.gov.pl



eprasa.pl aacbc76607



PERŁY dla zachodniopomorskich produktów

Oryginalne produkty regionalne o szczególnych cechach jakościowych, wyróżniające się smakiem, wytwarzane zgodnie z tradycyjną recepturą sięgającą często odległej historii podkreślają specyfikę regionu, są elementem jego tożsamości i wyróżniają go spośród innych obszarów. Właśnie takie produkty zostały docenione i nagrodzone „Perłą" podczas uroczystej gali na targach „Smaki Regionów" w Poznaniu, w dniach 24-26 września.









KAROLINA KIEWLICZ, ZODR w Barzkowicach

Spośród nominowanych w finałach regionalnych produktów, Kapituła Krajowa Konkursu przyznała prestiżowe tytuły i statuetki „Perła 2022" siedmiu produktom z województwa zachodniopomorskiego:

✓ schab swojski świdwiński – Danuta Szymurska,
✓ jesiotr wędzony – Małgorzata i Piotr Kozłowscy Gospodarstwo „Ryby Lubie",
✓ masło 82% ze śmietanki ukwaszonej – Stara Mleczarnia w Bobolicach,
✓ miód pszczeli leśny nektarowo-spadziowy – Tomasz Sadowski Gospodarstwo Pasieczne „Cuda z Ula",
✓ produkty z dyni – Bożena i Ryszard Jaszczowscy Gospodarstwo Ekologiczne „Sedina",
✓ chleb gwdowski – Danuta i Lech Szlaz,
✓ wino Solaris 2020 półwytrawne białe – Winnica Bekasiak.

Ponadto przyznana została również nagroda „Klucz do Polskiej Spiżarni", którą otrzymują osoby szczególnie zasłużone dla kultywowania dziedzictwa kulinarnego, promocji i rozwoju rynku produktów regionalnych, lokalnych i tradycyjnych. W tym roku nagroda trafiła do Wioletty Dafèe – członkini Stowarzyszenia Polska Inicjatywa Kulinarna, nauczycielki Technologii Gastronomicznej w Szczecinie. Pasjonuje się poszukiwaniem nowych smaków kuchni różnych regionów i krajów.

Fot. Ewelina Pawłowicz, Karolina Kiewlicz, Grażyna Falandysz

eprasa.pl aacbc76607





Wywiady Cecylii Wojnik

Nigdy nie schodzimy poniżej trzeciego miejsca

Rozmowa z **PIOTREM OLSZAŃSKIM**, założycielem Zespołu Pieśni i Tańca Prząśniczka z Pęzina

Jaka jest historia Zespołu Prząśniczka?
Zespół istnieje już 34 lata. Jego historia sięga jeszcze czasów, gdy istniały kombinaty rolne. Ówczesny dyrektor kombinatu rolnego w Pęzinie wyraził zapotrzebowanie na istnienie takiego zespołu i ja miałem przyjemność zostać jego założycielem. Z zawodu jestem muzykiem wojskowym, obecnie na emeryturze. Z muzyką miałem do czynienia całe życie. Zespół miał nawiązywać do ziem zachodnich.

Kto wszedł w skład tego zespołu?
Byli to, i są nadal, mieszkańcy Stargardu, Pęzina i okolic. W moim zespole tańczą już trzy pokolenia. Niegdyś w naszym zespole było więcej młodzieży, bo bardziej się angażowała, obecnie, w dobie komputerów, ta młodzież ma inne zainteresowania. Jednak osoby dorosłe doceniają taniec ludowy i podtrzymują tradycję.

Mino wszystko w Zespole Prząśniczka tańczy również młodzież?
Tak, w moim zespole jest także młodzież, zawsze udaje nam się pozyskać fajne osoby.

Zespoły tego typu zazwyczaj zmagają się z brakami męskich tancerzy, za to wiele jest pań chętnych. Czy i w pana zespole występuje ten problem?
Nie, w moim zespole ten problem nie występuje, jest sporo płci męskiej chętnej do tańców i śpiewania. Mamy tu pary taneczne, bo oprócz tego, że zespół śpiewa, to i tańczy. Prząśniczka przecież nawiązuje do tradycji Moniuszkowskiej, to jest do utworów tworzonych przez tego kompozytora. Nigdy w naszym zespole nie brakowało mężczyzn do tworzenia par tanecznych.

Ile jest osób w zespole?
Obecnie występuje w zespole 14 osób. Niegdyś było nas 28 osób.

Czym pan kieruje się dobierając osoby do zespołu?
Osoby chętne do pracy w naszym zespole muszą posiadać dobry słuch i poczucie rytmu, bo u nas jest jak już wspomniałem taniec i śpiew.

A jak często odbywają się próby?
Nasze próby odbywamy raz w tygodniu. Do niedawna próbowaliśmy dwa razy w tygodniu, natomiast teraz zmniejszyliśmy częstotliwość i ćwiczymy tylko raz na tydzień.

Na jakich scenach występuje Zespół Prząśniczka?
Występujemy nieprzerwalnie już 34 lata na lokalnych imprezach, ale i tańczyliśmy także we Francji, na zaproszenie Mera Noan braliśmy udział w imprezie „Szlakiem Chopina", tańczyliśmy podczas dożynek prezydenckich w Spale, tańczyliśmy także na targach w Berlinie. Bierzemy udział w różnych wyjazdach, przeglądach zespołów pieśni i tańca. Mamy naprawdę duży dorobek zawodowy.

I z pewnością zespół uczestniczy w różnego rodzaju konkursach. Jakie trofea macie na swoim koncie?
Zawsze utrzymujemy się na czołowych miejscach w konkursach. Nigdy nie schodzimy poniżej trzeciego miejsca.

A jak wygląda dobór repertuaru?
Trudno byłoby powiedzieć, że w naszym repertuarze opiewamy ziemię zachodnią, bo są to naleciałości osadników. Od samego początku byłem zwolennikiem trzymania się bliskości morza, myślałem o nawiązaniu do Kaszub, ale stroje kaszubskie są bardzo kosztowne. Nasze obecne stroje są

eprasa.pl aacbc76607



stylizowane na lubelskie. Nasz repertuar to muzyka kaszubska, rzeszowska, lubelska oraz utwory biesiadne.

Wspomniał pan o tym, że jest muzykiem. Jakiej specjalności?
Specjalizuję się w instrumentach dętych. Moją miłością jest waltornia, bo jest to instrument, na którym kończyłem szkołę. Natomiast na co dzień gram na instrumentach klawiszowych i dętych.

Jaka jest pana rola w zespole?
Przede wszystkim jestem jego założycielem, pełnię rolę kierownika zespołu i choreografa.

Czy zespół otrzymuje wsparcie finansowe swojej działalności?
Tak, patronat nad naszym zespołem posiada Urząd Gminy Stargard. Niegdyś mieliśmy swoją siedzibę w zabytkowym pałacu w Pęzinie, ale z chwilą, gdy zamek przeszedł w prywatne ręce, musieliśmy opuścić to bardzo wygodne lokum i od dwunastu lat mamy zapewnione lokum w szkole podstawowej w Pęzinie.

A jakie macie plany na przyszłość?
Jeśli będą chętni do naszego zespołu, a to uwarunkowane jest zainteresowaniami młodzieży, to przyszłość będzie klarowna. Ale jeżeli młodzież nie będzie wykazywać zainteresowania do kultywowania tej tradycji, to nasz zespół nie może się opierać na kilku chętnych osobach. Te zapytania kadrowe nie pozwalają mi, niestety, wybiegać w daleką przyszłość. ■

Dziękuję za rozmowę.

Fot. Adrianna Czarnik-Półtorak, archiwum Zespołu

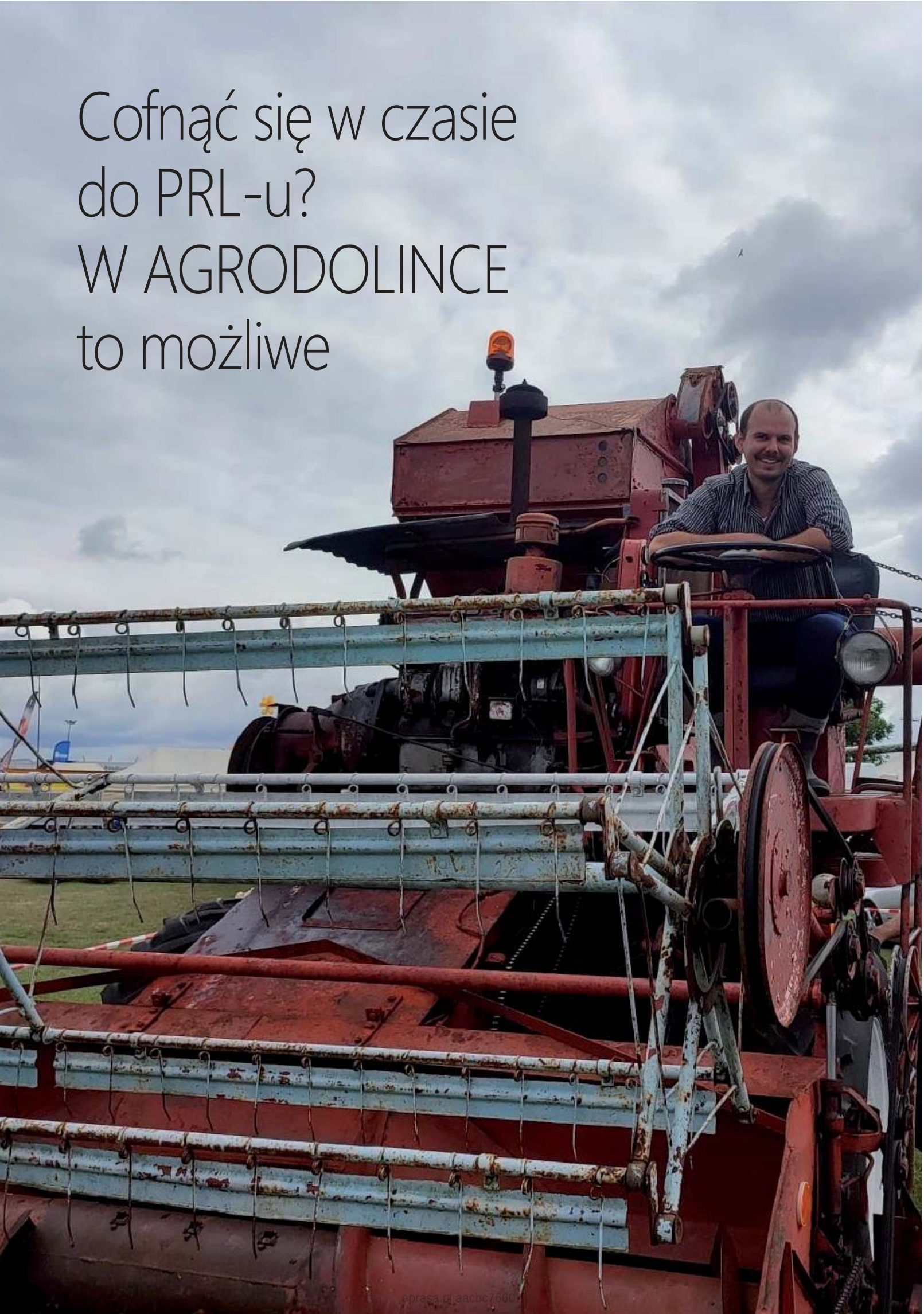






eprasa.pl aacbc76607

Cofnąć się w czasie do PRL-u? W AGRODOLINCE to możliwe



eprasa.pl.aacbc7660

Rozmowa z **ALICJĄ i MARIUSZEM ŁAWNICZAKAMI**, właścicielami firmy Small Event – Agrodolinka w Gogolewie



Wywiady Cecylii Wojnik

Czym zajmuje się Państwa firma?
M.Ł.: Tak naprawdę są to dwie firmy – Small Event zajmuje się eventami (imprezami – przyp. Red.) małymi i dużymi, organizacją imprez integracyjnych dla firm, przedsiębiorstw, szkół. Oferuje nietypowe atrakcje, takie jak samoobsługowe maszyny do lodów, samoobsługowe automaty do wina. Wszystko to po to, aby zapewnić sobie wyłączność w prowadzeniu Agrodolinki i innych pól biwakowych, których mamy już trzy.

W jakich lokalizacjach?
M.Ł.: Jedno pole biwakowe, od którego zaczęła się cała historia, to „Zielna Dolina" w Strachocinie, gdzie organizujemy także spływy kajakowe. Jest tu pole biwakowe z miejscem rekreacyjnym i wypożyczalnią kajaków. Drugie pole biwakowe to jest nowość tegoroczna w Marianowie, przy plaży. Jest to hektar ziemi przy samej plaży, gdzie powstanie małe centrum rekreacyjno-noclegowe. Tu planujemy zrobić pierwsze w naszej okolicy pole glampingowe. Będzie tu wypożyczalnia rowerów wodnych i kajaków.

Glampingowe, czyli jakie?
A.Ł.: Czyli ekskluzywne namioty z łóżkami, z sofami, o podwyższonym standardzie. Będą tu także malutkie domki drewniane z przeszklonymi dachami.

A gdzie znajduje się trzecie pole biwakowe?
M.Ł.: Znajduje się w miejscowości Rogowo, w gminie Stargard, przy rzece Inie, i też stanowi nowość. Tu mamy kampingi, i tu proponujemy organizację różnych eventów.

A czym zajmuje się sama Agrodolinka?
A.Ł.: Pomysł na Agrodolinkę powstał już w dzieciństwie mojego męża, który zawsze chciał mieć dom z dostępem do akwenu wodnego. Szukaliśmy tego domu i gdy już go znaleźliśmy, podjęliśmy decyzję o jego zaadoptowaniu pod firmę. Inwestycję zaczęliśmy od adaptacji stodoły pod salę. Nie jest to typowa piękna sala, a prosta stodoła, taka, jaką niegdyś się widywało na wsi. Rozpoczęliśmy w niej organizację imprez dla najbliższych, a następnie dla klientów. Stopniowo wprowadziliśmy organizację wykopków dla dzieci i dorosłych, łącząc w ten sposób całe rodziny. Z każdą kolejną chwilą powstawały nowe pomysły. Duży teren za stodołą sprowokował nas do utworzenia placu zabaw dla dzieci. Kolejną rzeczą było skupowanie zwierząt i na chwilę obecną mamy różne gatunki owiec, gęsi, kury, krowy highland i świnki wietnamki.
M.Ł.: Naszym zamysłem nie było tworzenie mini zoo, bo takich w naszej okolicy jest sporo, a raczej stworzenie wiejskiej zagrody. Już niebawem dotrą do nas osiołek i kucyk. Poza tym skupujemy stare maszyny, aby utworzyć skansen. Takie maszyny odkupujemy od osób, którym są już nieprzydatne, a maszyny są przeznaczone na złom. Nie dość, że ratujemy je przed takim złym losem, to jeszcze je uruchamiamy. Mamy działający, ponad 50-letni kombajn Vistula, przyczepę „bonanzę", którą organizujemy wycieczki oraz wiele maszyn konnych.

Jak je naprawiacie?
M.Ł.: Głównym mechanikiem jest mój brat, który jest miłośnikiem grzebania w śrubkach. Nie dość, że sam naprawia te maszyny, to jeszcze wynajduje kolejne.

Czy Agrodolinka już przyjmuje gości z noclegiem?
A.Ł.: Niestety, jeszcze nie. Obecnie realizujemy warsztaty dla dzieci i imprezy okolicznościowe, ale planujemy z czasem postawienie domków kampingowych lub drewnianych domków do 30 metrów.
M.Ł.: Przymierzamy się też do adaptacji strychu w stodole. Jest to nasze marzenie, niestety, finansowo bardzo duże, więc na początek planujemy postawienie wspomnianych domków dla gości. Mamy także duży namiot wojskowy, więc w przyszłym roku planujemy tutaj zorganizować noclegi.

Wspomniała pani o warsztatach dla dzieci. Jakie zajęcia się u państwa odbywają?
A.Ł.: Jesienią 2022 roku organizujemy warsztaty z wykopywania ziemniaków. Są to tak popularne zajęcia, że w ciągu dwóch tygodni od ich ogłoszenia zapełnił się cały terminarz. Przyjeżdżają



eprasa.pl aacbc76607

do nas osoby, które już wcześniej brały udział w tych warsztatach. Tak duże zainteresowanie wynika z faktu, że wiele osób chce pokazać pracę swojego pokolenia następnemu pokoleniu. Po wykopkach następuje część degustacyjna i nasi goście delektują się ziemniakami z ogniska, ziemniakami z parnika.

Co się dzieje z ziemniakami wykopanymi podczas warsztatów?

A.Ł.: Ziemniaki wykopane na warsztatach pozostają u nas. Nasi goście mogą je u nas kupić. Te ziemniaki segregujemy ręcznie, a następnie część z nich przeznaczona jest do spożycia i na sprzedaż, a pozostała część służy skarmianiu naszych zwierząt.

M.Ł.: Wiosną 2023 roku będziemy natomiast przeprowadzać warsztaty z sadzenia ziemniaków i siania warzyw, ponieważ na to też jest zapotrzebowanie. Będą to cykliczne warsztaty, przez cały proces wzrostu naszych warzyw – od siania, poprzez pielenie aż do zbiorów. Takie zajęcia przewidujemy głównie dla przedszkoli i szkół podstawowych. To właśnie jest ideą naszego gospodarstwa, które nie ma być klasyczną agroturystyką, a raczej PRL'owską wsią z tamtych lat.

A jaka oferta będzie skierowana do klienta indywidualnego?

A.Ł.: Planujemy wykopki marchewki, a w kolejnych latach będą dochodzić kolejne atrakcje.

Skąd pomysł i tak duże zainteresowanie czasami PRL?

A.Ł.: Ta koncepcja stworzyła się w międzyczasie. Mój dziadek ma dostęp do produktów czasów PRL-u, ponieważ pracuje w starym Społem, w Chodzieży, i dużo tych produktów mogliśmy tanio odkupić. Stworzył nam się taki klimat i po prostu poszliśmy dalej tą drogą.



Jakim terenem dysponujecie?

A.Ł.: Obecnie własnego terenu mamy dwa hektary a do tego dzierżawimy kilkanaście hektarów. Na naszej ziemi planujemy założenie dużego ogrodu relaksacyjnego, dostępnego dla naszych gości. Tu nasi klienci znajdą balię z podgrzewaną wodą do zażywania kąpieli, głównie w sezonie zimowym.

M.Ł.: Ciekawością jest to, że prowadzimy ekologiczną uprawę porzeczki na liście, z których następnie wytwarza się herbaty.

Skąd biorą się pomysły na poszczególne atrakcje?

M.Ł.: Te pomysły rodzą się spontanicznie. Słuchamy innych ludzi, modyfikujemy oczekiwania klientów pod nasze możliwości. Natomiast nigdy nie ściągamy cudzych pomysłów. Możemy bazować na czyimś pomyśle, ale dostosowujemy go do siebie lub idziemy w zupełnie innym kierunku.

A.Ł.: Z chęcią podpatrzyłabym konkurencję, jednak poszukując na rynku ofert o podobnym zakresie nie znalazłam tego, co oferujemy my, więc trudno byłoby bazować na czyimś doświadczeniu. Zauważyłam, że gospodarstwa agroturystyczne są raczej glamour. Ze zwierząt można spotkać piękne konie oraz modne alpaki – i to wszystko, co oferują gościom. W naszym gospodarstwie, ze względu na to, że tak wiele alpak jest w gospodarstwach, my z nich zrezygnowaliśmy. Poza tym alpaki zupełnie nie wpisują się w klimat PRL, w którym my tworzymy nasze gospodarstwo. ■

Dziękuję za rozmowę.



eprasa.pl aacbc76607



MIODOWY RAJ

Andrzej Rytwiński
ul. Miodowa 7, 78-113 Dygowo
tel. 604 589 179
e-mail: pasieka77@wp.pl
www.miodowyraj.info.pl

TEMATYKA ZAJĘĆ:
- W krainie pszczół
- Pszczelarstwo i produkty pszczele

MIODOWY RAJ to miejsce położone na uboczu wsi, na lekko pofałdowanym terenie, w całości ogrodzone. Od wschodu znajduje się lasek, a po prawej stronie, w dolinie wierzb, płynie leniwy potok. Jest to miejsce otoczone zielenią, która pozwala na spędzanie czasu w ciszy. Wypoczynek umila świergot ptaków oraz brzęk pszczół wracających do uli. Chwile relaksu można urozmaicić biesiadując przy ognisku, grillując, wypoczywając w miejscu przeznaczonym do przyjmowania gości, słuchając muzyki. Każdy, kto chce posłuchać ciekawych prelekcji i wypocząć na łonie natury, powinien odwiedzić Miodowy Raj. Pszczelarstwo to rodzinna pasja gospodarzy, którą przenieśli na ziemie kołobrzeskie. Chętnie dzielą się wiedzą i zdobytym doświadczeniem oraz zapoznają ze smakiem naturalnego, złocistego miodu.



eprasa.pl aacbc76607



Mniejszy ślad węglowy racicy

Udział zwierząt gospodarskich w globalnej emisji gazów cieplarnianych jest niedoszacowany. Ślad węglowy zwierząt i potrzebnej im paszy znacząco wzrasta. Istnieją sposoby, aby to zmienić.

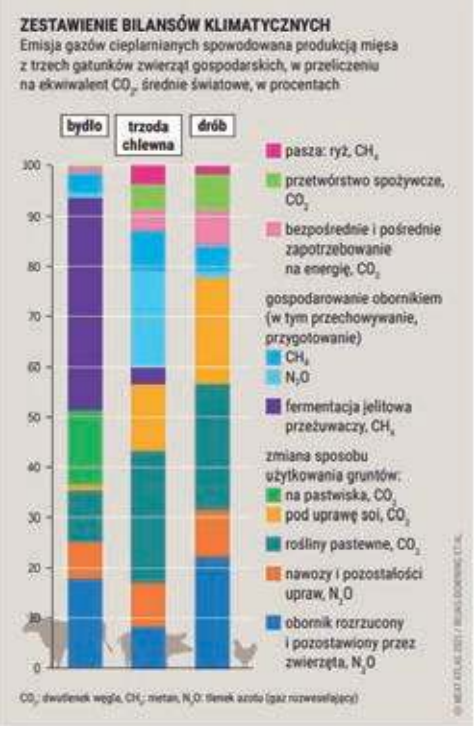
Według Organizacji Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa (FAO) w 2013 r. zwierzęta gospodarskie przyczyniły się do powstania 14,5% globalnej emisji gazów cieplarnianych. FAO szacuje, że 45% emisji związanych ze zwierzętami gospodarskimi pochodzi z produkcji i wytwarzania paszy, a kolejne 39% z fermentacji jelitowej – metanu wytwarzanego w przewodzie pokarmowym przeżuwaczy, takich jak bydło, owce i kozy. Kolejne 10% przypisuje się przechowywaniu i stosowaniu obornika.

Łącznie emisje te stanowią 56-58% emisji gazów cieplarnianych w sektorze spożywczym, mimo że zwierzęta hodowlane dostarczają zaledwie 18% kalorii i 37% białka dla światowej populacji ludzi. Według Międzyrządowego Zespołu ds. Zmiany Klimatu sektor spożywczy odpowiada za 21-37% globalnych emisji gazów cieplarnianych. W 2018 r. emisje UE w 17% pochodziły z chowu zwierząt.

Utrzymanie zwierząt gospodarskich zajmuje ok. 70% wszystkich gruntów rolnych. Ekspansja produkcji zwierzęcej na pastwiska i inne ekosystemy w celu uprawy pasz doprowadziła do degradacji gruntów, wylesiania i utraty różnorodności biologicznej. Około 40% terenów uprawnych na świecie służy do produkcji paszy. Zmiana sposobu użytkowania gruntów związana ze wzrostem produkcji wieprzowiny i drobiu spowodowała utratę węgla zawartego w glebie i zwiększenie ilości gazów cieplarnianych pochodzących z wytwarzania i stosowania nawozów do produkcji pasz. Nie tylko przeżuwacze, ale również drób i świnie przyczyniły się do powstania znacznej ilości emisji w ciągu ostatnich dwóch dekad.

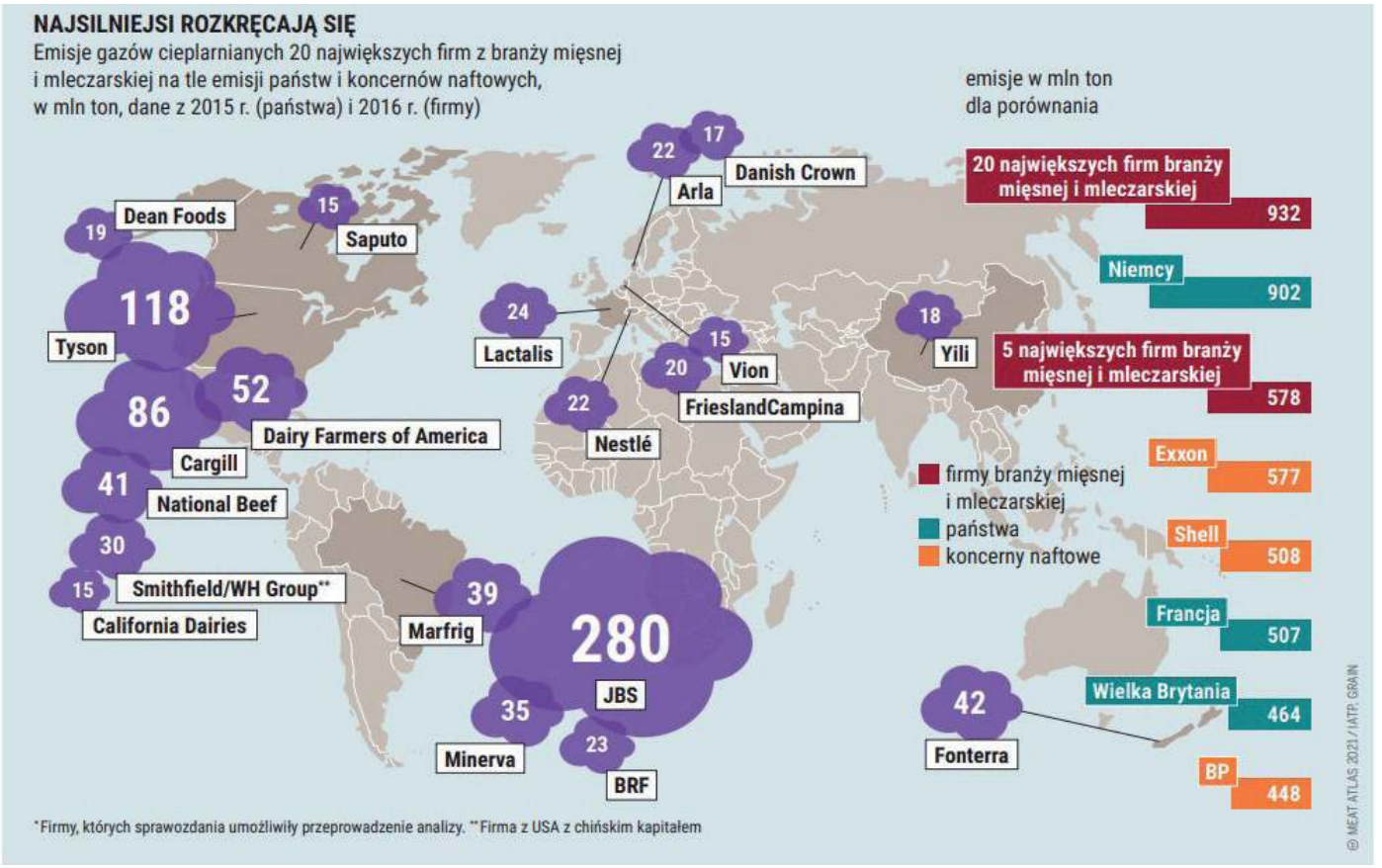
W 2018 r. dwie organizacje non-profit – GRAIN i Institute for Agriculture and Trade Policy – obliczyły emisje generowane przez 35 najwięk-

Wołowina, wieprzowina i drób przyczyniają się do globalnego ocieplenia w bardzo różny sposób – od fermentacji jelitowej po paszę i nawóz.



Źródło „Bartz/Stockmar, CC BY 4.0"

eprasa.pl aacbc76607



Metan wytwarzany przez bydło mięsne i mleczne, nawóz zwierzęcy, ekspansja upraw paszowych i stosowanie nawozów przeważają w emisji gazów cieplarnianych z sektora rolniczego.

Źródło „Bartz/Stockmar, CC BY 4.0”

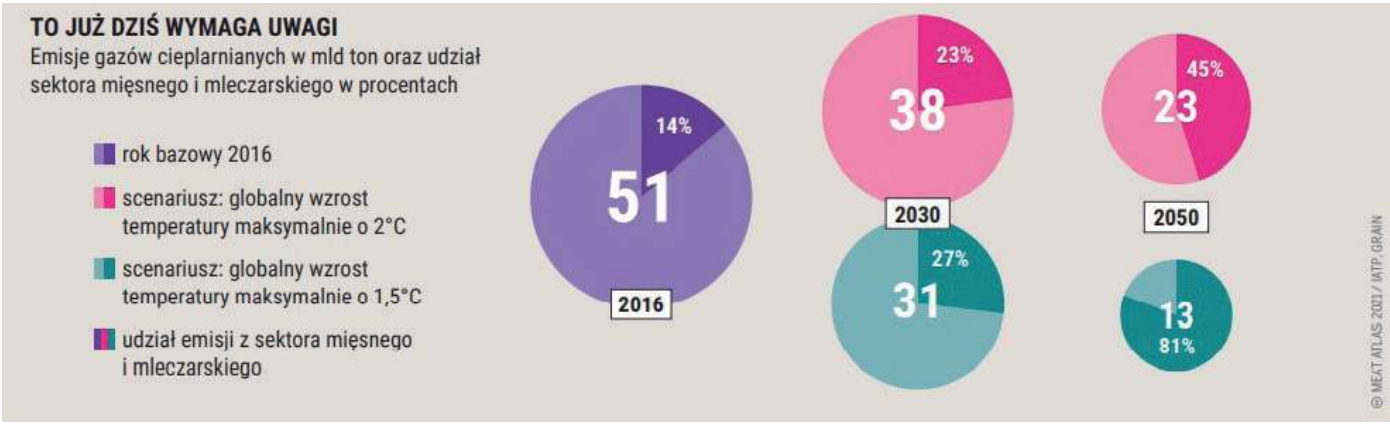
szych na świecie producentów mięsa i nabiału. Ustalenia były szokujące: tylko pięć gigantów mięsno-mlecznych: JBS, Tyson, Cargill, Dairy Farmers of America oraz Fonterra, generuje łącznie więcej emisji rocznie niż największe koncerny naftowe, takie jak Exxon, Shell czy BP. Łącznie 20 firm hodowlanych jest odpowiedzialnych za więcej emisji gazów cieplarnianych niż Niemcy, Wielka Brytania czy Francja.

Około 90% emisji wytwarzanych przez producentów mięsa pochodzi z łańcucha dostaw lub od samych zwierząt. Jednak w skali globalnej żaden rząd nie wymaga od producentów mięsa dokumentowania emisji ani standaryzowania celów redukcji emisji, co umożliwiłoby dokonywanie porównań w ramach sektora. Zamiast tego sektor polega na samodzielnej sprawozdawczości, a niewiele firm zgłasza swoje emisje, nie mówiąc już o jakichkolwiek celach ich redukcji. W 2016 r. tylko trzy firmy mięsne zgłosiły część swoich emisji z łańcuchów dostaw (JBS, Marfrig i NH Foods), a tylko jedna z nich (NH Foods) podała wiarygodne dane, zgodne z obliczeniami badaczy. Zgłoszone przez JBS emisje stanowiły zaledwie 3% tego, co oszacowali naukowcy. W 2016 r. żadna z unijnych firm mięsnych nie podała danych dotyczących emisji z łańcucha dostaw.

Proponowane rozwiązania problemów klimatycznych związanych z chowem zwierząt gospodarskich można podzielić na różne kategorie. Firmy mięsne preferują redukcję emisji na kilogram wyprodukowanego mięsa, znaną jako redukcja „intensywności emisji”. To podejście polega na dalszej intensyfikacji produkcji poprzez wytwarzanie większej ilości mięsa z jednego zwierzęcia



eprasa.pl aacbc76607



Zaniechanie redukcji sektora przemysłowego chowu zwierząt może w znacznym stopniu zagrozić zdolności naszej planety do ograniczenia ocieplenia do 1,5°C.

Źródło „Bartz/Stockmar, CC BY 4.0”

lub zużywanie mniejszej ilości paszy na jedno zwierzę, bez konieczności zmniejszania liczby produkowanych zwierząt. Naukowcy zajmujący się rolnictwem i różne organizacje pozarządowe uważają, że ograniczenie produkcji i konsumpcji produktów zwierzęcych jest kluczem do ochrony klimatu; mniej i lepiej – to ich główne przesłanie.

Trzecim uzupełniającym podejściem zalecanym przez naukowców w celu ograniczenia produkcji i konsumpcji zwierząt jest podjęcie działań zmniejszających konkurencję pomiędzy żywnością dla ludzi a paszą dla zwierząt. Na przykład, biomasa nienadająca się do spożycia przez ludzi, taka jak resztki pożniwne, resztki żywności i części roślinne pozostałe po przetwarzaniu roślin, może zostać przekształcona w paszę dla zwierząt gospodarskich. Naukowcy szacują, że w ten sposób można wyprodukować od 9 do 23 gramów białka zwierzęcego na osobę dziennie – w porównaniu z całkowitym zapotrzebowaniem wynoszącym 50-60 gramów dziennie. Odkryli oni również, że takie tanie karmienie, w połączeniu z unikaniem konkurencji między produkcją pasz i roślin jadalnych, może prowadzić do zmniejszenia emisji gazów cieplarnianych o 19 do 50%.

Ponadto systemy utrzymania zwierząt gospodarskich, takie jak „wypas kwaterowy”, mogą potencjalnie zmniejszyć emisje generowane przez zwierzęta gospodarskie o ponad połowę. Wyeliminowanie zbóż i zastąpienie ich roślinami strączkowymi wiążącymi azot oraz mieszanką traw wieloletnich w zintegrowanym systemie chowu może również sprawić, że produkcja będzie bardziej odporna na zmianę klimatu. ■

Źródło: ATLAS MIĘSA 2022, Fundacj im. Heinricha Bölla w Warszawie, Fundacj Instytut na rzecz Ekorozwoju, Polska

RED.



eprasa.pl aacbc76607





Biznes na wsi? To powinno się udać







To, czy biznes na wsi się opłaci zależy od rynku, tak więc koniecznie powinniśmy zrobić analizę i sprawdzić czy będzie zapotrzebowanie na nasze towary czy usługi. Musimy też często posiadać odpowiednie zaplecze albo odpowiednie kompetencje.

SYLWIA LENARD, ZODR w Barzkowicach

Mieszkając na wsi możemy otworzyć firmę, która będzie związana z rolnictwem (mieszalnie pasz, piekarnia, zaopatrzenie w środki i maszyny, leasing maszyn i pojazdów rolniczych, usługi wynajmu, agroturystyka itd.) lub nie (turystyka, stadnina koni, dom weselny, sprzedaż rękodzieła itd.). Pomysłów jest wiele.

1. Mini ZOO

Zwierzęta gospodarskie, które można zobaczyć na żywo to duża atrakcja dla dzieci z miast, więc jest to pomysł dla osób, których gospodarstwa znajdują się w pobliżu większych miast. Kontakt z owcami, kozami, królikami, karmienie kurczaków – to atrakcje, które od lat przyciągają chętnych, zwłaszcza w czasach, gdy coraz mniej osób ma styczność z rolnictwem.

2. Stadnina koni

Tak jak w wypadku MiniZoo – duże znaczenie ma położenie gospodarstwa. Jeśli znajduje się w okolicach dużego







eprasa.pl aacbc76607

miasta to ma szanse na powodzenie. Szkółka jeździecka, zajęcia hipoterapii od lat cieszą się popularnością.

3. Alpakarium
Alpaki są w modzie. Dodatkowo są to bardzo przyjazne zwierzęta. Hodowlę warto połączyć z minizoo lub np. prowadzeniem gospodarstwa agroturystycznego. Ale można też po prostu organizować zajęcia dla szkół czy przedszkoli, które w sezonie możemy połączyć z wykopkami czy zbiorem owoców.

4. Agroturystyka
Agroturystyka to dochodowy biznes, zwłaszcza gdy gospodarze oferują dodatkowo swojskie produkty.

5. Dom weselny/sala
Dom weselny, zlokalizowany w malowniczej okolicy, z odrobiną zielonego terenu, który możemy wykorzystać latem i wiosną – to doskonały pomysł na biznes. A jeśli jeszcze mamy widok np. na jezioro czy las to już w ogóle super. Niezależnie od pory roku jest to biznes zdecydowanie dochodowy. Od nas zależy czy będziemy tylko wynajmować pomieszczenia czy też zajmiemy się całością – organizacją imprezy i cateringiem.

6. Zagroda edukacyjna
To przedsięwzięcie, gdzie realizowane są cele edukacyjne w zakresie produkcji roślinnej, zwierzęcej, przetwórstwa płodów rolnych, świadomości ekologicznej i konsumenckiej, dziedzictwa kultury materialnej wsi, tradycyjnych zawodów, rękodzieła i twórczości ludowej. Nasz obiekt powinien posiadać zwierzęta gospodarskie albo uprawy rolnicze przeznaczone do prezentacji dla grup dzieci i młodzieży przyjmowanych w ramach programów szkolnych lub udostępniane jako atrakcja turystyczna dla rodzin z dziećmi i dorosłych podróżujących indywidualnie.

7. Gospodarstwo opiekuńcze
To temat rozwojowy, póki co trwają prace nad ustawą dot. takiej działalności, ale biorąc pod uwagę starzenie się społeczeństwa – powstanie takich gospodarstw to konieczność. Na Zachodzie klientami takich gospodarstw, prócz osób starszych, są osoby niepełnosprawne fizycznie czy psychicznie, dzieci z problemami, osoby wykluczone itd. Takie gospodarstwa mogą sprawować opiekę dzienną lub całodobową. Jakie formy uzyskają dofinansowanie u nas? Zobaczymy.

8. Paintball
Coraz popularniejsza forma rozrywki, doskonały pomysł na imprezy integracyjne, wieczory kawalerskie. Trzeba tu jednak dysponować sporym kawałkiem własnego terenu, z naturalnymi przeszkodami w postaci drzew, pagórków, opuszczonych budynków gospodarskich. Dodatkowe wyposażenie to np. ścianki zbite z desek, stare beczki, pieńki, opony. Najwięcej kosztować tu będzie zakup sprzętu do strzelania.

9. Survival na wsi
Stworzenie terenu przeszkód, gdzie uczestnicy muszą się wspinać, czołgać, pokonywać przeszkody to dobry pomysł na biznes. Taka szkoła przetrwania może mieć różne stopnie trudności, w zależności od klienteli. Można uczyć się budować szałasy pod gołym niebem, rozpalać ognisko, zdobywać żywność, samodzielnie przygotowywać posiłki, uczyć się rozpoznawać grzyby i rośliny jadalne. To też dobre miejsce na naukę pierwszej pomocy.

10. Pole namiotowe/kemping
Jeśli jesteśmy w posiadaniu ładnie umiejscowionego gruntu, np. w pobliżu jeziora, rzeki czy lasu to może warto pomyśleć o wynajmowaniu go pod pole namiotowe.

11. Centrum ogrodnicze/uprawa kwiatów/szkółka roślin
Kwiaty kochają wszyscy, ogrody czy ogródki posiada wielu z nas. Można uprawiać jeden gatunek kwiatów lub mieć całą szkółkę, a przy okazji dodatkowo sprzedawać narzędzia ogrodnicze.

12. Ekologiczne jaja, inne produkty
Ekologiczne produkty sprzedawane przez producenta – to strzał w dziesiątkę. Za ekologiczne jaja, owoce czy warzywa możemy uzyskać dobre ceny, a jeśli odbiorcy będą zadowoleni – najczęściej zostają stałymi klientami.

13. Sklep internetowy
Sklep internetowy, w którym oferujemy swoje produkty (jaja, miód, warzywa, owoce, kwiaty, zioła, mięsa, rękodzieło) to dobry pomysł, bo zdobywamy klientów spoza najbliższego terenu, a przy obecnym rozwoju usług kurierskich i pocztowych – szybka i niedroga wysyłka towarów nie sprawia już żadnych kłopotów.

14. Produkcja miodu
Miód to zawsze dobry pomysł. Jest jednym z najpopularniejszych i najczęściej kupowanych produktów naturalnych. Miód z własnej pasieki możemy sprzedawać do hurtowni czy sklepów, ale najczęściej sprzedawany jest na targach, festynach czy też z własnego gospodarstwa. A jeśli jeszcze wyprodukujemy miód nietypowy, rzadziej spotykany – to ceny są naprawdę spore.

15. Usługi
Firma budowlano-remontowa, sprzątająca, czyszczenie dachów/domów – klienci się znajdą.



16. Sprzedaż wyrobów z wikliny
Wiklina jest niezmiennie popularna. Można produkować kosze użytkowe, meble, w ostatnim czasie modne są też np. osłonki na doniczki.

17. Uprawa borówki amerykańskiej, żurawiny, ziół
Właściciele ziemi mogą postawić na uprawę coraz popularniejszych borówek czy wracających do łask ziół.



18. Stawy rybne – hodowla ryb
Jeśli na terenie gospodarstwa mamy stawy to możemy je wykorzystać na produkcję ryb.

Swój biznes można dodatkowo bezpłatnie zareklamować na stronach polskiego i zachodniopomorskiego e-Bazarku, do czego gorąco zachęcamy. ■

eprasa.pl aacbc76607



Badania sprawności technicznej sprzętu do stosowania środków ochrony roślin

Jednym z kluczowych elementów warunkujących prawidłowość wykonania zabiegu chemicznej ochrony roślin oraz bezpieczeństwa takiego zabiegu jest stan techniczny sprzętu do stosowania środków ochrony roślin.

Nierównomierna dystrybucja pestycydów na opryskiwanej powierzchni niesie ze sobą ryzyko ograniczenia efektywność zabiegu, powodując w konsekwencji konieczność wykonania większej liczby oprysków. Jednocześnie w miejscach, w których ilość zastosowanego środka ochrony roślin jest nadmierna, powstaje zagrożenie nagromadzenia się jego pozostałości w środowisku naturalnym oraz w płodach rolnych. Stosowanie środków ochrony roślin przy wykorzystaniu sprzętu niesprawnego może stwarzać ryzyko powstania skażeń punktowych i utratę zdrowia przez operatora i konsumenta.

Na każdym posiadaczu sprzętu do aplikacji środków ochrony roślin ciąży obowiązek przeprowadzania okresowych badań potwierdzających sprawność techniczną sprzętu używanego do stosowania środków ochrony roślin.

Obowiązkowe badania

Obowiązkowym badaniom podlegają:
1. opryskiwacze ciągnikowe i samobieżne polowe;
2. opryskiwacze ciągnikowe i samobieżne sadownicze;
3. opryskiwacze wyposażone w belkę opryskową montowane na pojazdach kolejowych;
4. sprzęt przeznaczony do stosowania środków ochrony roślin montowany na pojazdach kolejowych;
5. urządzenia przeznaczone do zaprawiania nasion, inne niż przemysłowe;
6. instalacje przeznaczone do stosowania środków ochrony roślin w formie oprysku lub zamgławiania w szklarniach lub tunelach foliowych;
7. sprzęt samobieżny lub ciągnikowy przeznaczony do stosowania środków ochrony roślin w formie granulatu;
8. sprzęt agrolotniczy;
9. sprzęt przeznaczony do stosowania środków ochrony roślin w formie oprysku, inny niż wymieniony nie będący opryskiwaczem ręcznym lub plecakowym, którego pojemność zbiornika przekracza 30 litrów.

Badanie nowego sprzętu przeprowadza się nie później niż po upływie 5 lat od dnia jego nabycia. Następnie badania potwierdzenia sprawności technicznej sprzętu przeznaczonego do stosowania środków ochrony roślin wyszczególnionego w punktach 1-4 przeprowadza się w odstępach czasu nie dłuższych niż 3 lata.

eprasa.pl aacbc76607

Pozostały wymieniony sprzęt bada się w okresach nie dłuższych niż 5 lat.

Zgodnie z przepisami, stosowanie środków ochrony roślin sprzętem niesprawnym technicznie lub nieskalibrowanym, a także uchylanie się od obowiązku poddawania tego sprzętu badaniom w celu potwierdzenia sprawności technicznej podlega karze grzywny. Ponadto, jeżeli wojewódzki inspektor, w toku kontroli stosowania środków ochrony roślin, stwierdzi, na podstawie wyników badań laboratoryjnych próbek płodów rolnych, że te płody rolne zawierają pozostałości środków ochrony roślin w ilości stwarzającej zagrożenie dla zdrowia konsumenta zakazuje, w drodze decyzji, przeznaczania tych płodów rolnych do spożycia przez ludzi i ich wprowadzania do obrotu oraz określa sposób ich zagospodarowania (art. 46 ustawy z dnia 8 marca 2013 r. o środkach ochrony roślin).

Aktualnie na terenie Polski funkcjonuje sieć stacji kontroli wykonujących ww. badania. Rejestry przedsiębiorców i podmiotów niebędących przedsiębiorcami prowadzących działalność w zakresie potwierdzania sprawności technicznej sprzętu przeznaczonego do stosowania środków ochrony roślin udostępniane są przez wojewódzkich inspektorów ochrony roślin i nasiennictwa pod adresem piorin.gov.pl/srodki-ochrony-roslin/rejestry/

Na terenie województwa zachodniopomorskiego działalność w zakresie potwierdzania sprawności technicznej opryskiwaczy polowych (spełniających wymagania, które obowiązują od dnia 1 stycznia 2021 r.) wykonują 3 podmioty:
1. Daniel Alankiewicz JAST S.C. ul. Targowa 1, 74-110 Banie, tel. 795 074 384,
2. ROL-MIX Sp. z o.o., Szczecińska 65, 75-122 Koszalin, tel. 94 342 20 47, 94 342 44 71,
3. Agrolex Sp. z o.o., ul. Głowackiego 22, 74-200 Pyrzyce, tel. 691 950 238.

Źródło: piorin.gov.pl

RED.

ZALECENIA ZALECENIA ZALECENIA

STANISŁAW ZARZYCKI, ZODR w Barzkowicach

Podstawowy zabieg zwalczania chwastów zarówno w rzepaku, jak i w zbożach ozimych powinien być wykonany jesienią, ponieważ chwasty znajdują się we wcześniejszych fazach rozwojowych, tym samym są wrażliwsze na zastosowane herbicydy. Zaniechanie jesiennego zabiegu zwalczania chwastów powoduje, że rzepak i zboża konkurują o składniki pokarmowe z gleby. Przeniesienie tego zabiegu na wiosną skutkuje dodatkowymi nakładami oraz zmniejsza skuteczność zwalczania chwastów uciążliwych.

Do zwalczania chwastów dwuliściennych i miotły zbożowej od fazy 1. liścia do 3. możemy wykorzystać preparaty zawierające diflufenikan zawarty w preparatach Adiunkt 500 SC, Saper 500 SC, florasulam zawarty w preparacie Rassel 100 SC lub flufenaced zawarty między innymi w preparacie Cevino 500 S.C. czy chlopyralid w fazie 3-4 liści zawarty w preparacie Major 300 SL w mieszaninie z Zorro 300 SL plus Metax 500 SC/Mezotop 500 SC(BBCH 13-14) lub tylko Major 300 Sl (BBCH 20-21) + Asystent. Mieszanina substancji diflufenikan, florasulam, penoksulam dostępna jest między innymi w preparatach Bizon czy Viper. Od fazy 3. liścia do końca wegetacji jesiennej wykorzystać można diflufenikan, mezosulfuron, jodosulfuron. Mieszanina substancji dostępna jest m.in. w środku Alister Grande 190 OD. Przy zastosowaniu herbicydów należy pamiętać o przestrzeganiu zasad integrowanej metody uprawy roślin.

W jesiennej agrotechnice zbóż ozimych należy pamiętać o zwalczaniu mszyc, które są wektorami chorób zbóż, np. wirusowej żółtej karłowatości jęczmienia (BYDV) – nie tylko na jęczmieniu. Po zbiorach kukurydzy mszyce przenoszą się na plantacje rzepaku i zbóż ozimych. Sygnałem do wykonanie zabiegu jest zaobserwowanie pierwszych osobników na plantacji zbóż ozimych. Na plantacji rzepaku próg szkodliwości wynosi 2 kolonie na m^2 z brzegu plantacji. Jest kilka substancji czynnych zwalczających mszyce w tym okresie, tj.: esfenwalert (Sumi Alpha 050 EC), lambda-cychalotryna Karate Zeon 100 CS czy Wojownik 050 CS. Oczywiście jest jeszcze wiele innych substancji i każdy dobiera dla swoich plantacji, kierując się ceną, skutecznością działania sprawdzoną u siebie lub sąsiada czy dostępnością. Niezwalczanie mszyc w tym czasie może być błędem, którego w żaden sposób nie można naprawić wiosną. W celu stwierdzenia przekroczenia progu ekonomicznej szkodliwości występowania chowacza galasówka można wykorzystać żółte naczynia pomiarowe i jeżeli stwierdzimy 2-3 szt. szkodnika w naczyniu w ciągu 3 dni to znaczy, że należy koniecznie wykonać zabieg. Do zwalczenia pchełki rzepakowej i śmietki kapuścianej można użyć deltametrynę zawartą np. w preparacie Delmetros 100 SC.

Po zbiorze kukurydzy nie należy pozostawiać ścierniska bez mulczowania czy talerzowania. Dzięki tym zabiegom nie tylko niszczymy zimujące u podstawy łodygi gąsienice omacnicy prosowianki, jeżeli taka już zaczyna atakować nasze plantacje, ale także powodujemy szybszy rozkład resztek pożniwnych. Na ściernisko warto też zastosować nawozy azotowe lub wapno czy też środki zawierające mikroorganizmy przyspieszające rozkład materii organicznej. Wapnowanie oraz zabiegi zwiększające aktywność mikrobiologiczną gleby poprawiają ogólne warunki wzrostu roślin, w tym zwiększają zasoby wodne oraz ilość przyswajalnych składników mineralnych w glebie Musimy tutaj pamiętać, że jeżeli zastosujemy wapno, a później chcielibyśmy zastosować obornik, to wapno powinno być zastosowane 1 do 2 miesięcy przed planowanym nawozem naturalnym i najlepiej dobrze wymieszane z glebą. Czyli jeżeli wapno w listopadzie – to nawóz naturalny na wiosnę, zgodnie z wymogami, po 1 marca.

Orka, jeżeli przedzimowa, to skutecznie przykrywa resztki pożniwne i wpływa na tworzenie trwałej struktury gruzełkowatej gleby. Można ją wykonywać od połowy października do momentu zamarznięcia gleby, na pełną głębokość warstwy ornej, w tzw. ostrą skibę. Orka przedzimowa zwiększa polową pojemność wodną, pozwala na lepsze strukturotwórcze działanie mrozu poprzez „rozsadzanie" grud gleby przez zamarzaną w nich wodę oraz niszczenie (wymarznięcie) szkodliwych agrofagów roślin uprawnych, poprzez napowietrzenie – poprawienie warunków do rozwoju korzystnych tlenowców w glebie bez niebezpieczeństwa przesuszenia gleby.

Jeżeli posiadamy trwałe użytki zielone to jest to najlepszy czas na rozciąganie kretowisk i łajniaków oraz wykaszanie niedojadów. Wykonanie tych zabiegów jesienią sprawi, że wiosną trawa równomiernie rozkrzewi się na całej powierzchni łąki czy pastwiska, gwarantując wysokiej jakości plon. Poza tym wiosna może być też mokra i zanim będziemy mogli wjechać na łąkę będzie za późno, aby w tych miejscach wyrosła dobrej jakości trawa.

eprasa.pl aacbc76607



Mesz – pasza do zadań specjalnych

Zaczynamy jeden z dwóch okresów przejściowych dla koni.

PATRYCJA DOMARADZKA, ZODR w Barzkowicach

W tym czasie konie potrzebują szczególnej uwagi. Hodowcy powinni czujnie obserwować ich codzienne samopoczucie, aby uniknąć niechcianych dolegliwości, którym możemy jednak zapobiec wprowadzając w dietę mesz.

Okres przejściowy dla koni jest bardzo ciężki. Koniec zimy i początek wiosny jest to czas wielu zmian zachodzących w diecie, pogodzie, nastroju i zdrowiu. W tym okresie zmienia się sierść u koni, sposób żywienia (świeża trawa) oraz styl pracy. Większość z nich po ziemie potrzebuje zastrzyku minerałów, energii i zdrowych tłuszczy, które przyczynią się do regeneracji i wzmocnieniu tkanki.

Pod koniec lata, na początku zimy również zachodzą zmiany u kopytnych – zmiana sierści, diety. Koniec sezonu pastwiskowego może mieć wpływ na występowanie między innymi zapiaszczeniu (chociaż mieszanka meszu nie jest w pełni rozwiązaniem na pojawiające się ewentualne zapiaszczenia, więcej w tym temacie poruszymy w kolejnym artykule).

Dlaczego mesz?

Od wielu pokoleń w hodowli koni, jak i użytkowaniu ich, były stosowane profilaktyka ziołowa, aby wspomóc możliwość sterowania na bieżąco procesami „wspomagania" własnego organizmu. Mesz można przygotować samemu bądź iść z duchem czasu i zamówić, w formie gotowej mieszanki, co pozwoli nam zaoszczędzić wciąż brakującego czasu, np. Złotowital Mesz Ziołowy na www.zlotowska.pl. Ten rodzaj paszy dedykuje się dla każdego konia, nieważne w jaki sposób jest użytkowany, w jakim wieku jest bądź w którym z okresów hodowlanych. Mesz można również zastosować do „przemycenia" leków bądź witamin, których konie niechętnie jedzą.



Obecnie na rynku możemy znaleźć wiele rodzajów meszu, w zależności od potrzeb naszych podopiecznych. Tradycyjny mesz opiera się głównie na siemieniu lnianym i otrębach pszennych, wzbogacony o zioła, susze oraz ziarna i zboża, które są lekkostrawne, pożywne i kojące. I tak np. Złotowital Mesz Ziołowy to mieszanka działająca antyseptycznie, wspomagająco-ochronnie, jest również dużą dawką

eprasa.pl aacbc76607

kwasów omega, witamin rozpuszczalnych w tłuszczach oraz antyoksydantów.

Takie wsparcie, w postaci dobranego meszu, pomoże odpowiednio wesprzeć konia od wewnątrz na nadchodzący sezon jesienno-zimowy bądź wiosenny. To prawdziwa bomba kwasów omega, witamin rozpuszczalnych w tłuszczach i antyoksydantów. Taka baza znakomicie przygotuje konia „od wewnątrz" do nowego sezonu.

Zalety podawania meszu:
- poprawia perystaltykę jelit,
- przyczynia się do poprawy kondycji: kopyt, włosa i sierści w trakcie zmiany okrywy włosowej,
- zapobiega zaparciom, kolkom,
- jest dodatkiem paszowym dla koni z problematycznym uzębieniem,
- wspomaga przywrócić odporność,
- jest ciepłym „posiłkiem" w jesienno-zimowe dni.

Skład Złotowital Mesz Ziołowy:
- makuch lniany,
- otręby pszenne,
- susz z jabłek,
- susz z traw,



- siemię lniane mielone,
- wysłodki buraczane niemelasowane,
- śruta słonecznikowa,
- jęczmień mikronizowany,
- owies,
- marchew suszona,
- melisa,
- rumianek,
- czarnuszka,
- ostropest,
- kukurydza mikronizowana,
- olej sojowy.

Jak go podawać?

Optymalne podawanie 1-3 razy w tygodniu jest świetnym rozwiązaniem ciepłego „posiłku" w chłodne dni (musimy pamiętać, że zalewamy go ciepłą wodą i odczekujemy, aby się zaparzył do gęstej konsystencji). Oczywiście musimy pamiętać, że przy różnych schorzeniach można częściej podawać, ale wymaga to dodatkowej konsultacji lekarza weterynarii lub dietetyka dla koni, który dobierze odpowiednią dawkę dedykowaną dla określonego przez wściela konia.

Mesz jest to pasza bazująca przede wszystkim na siemieniu lnianym, otrębach pszennych i owsie. Składniki są mieszane i parzone, przez co uzyskujemy paszę dietetyczną i działającą kojąco na przewód pokarmowy zwierzęcia.

ZALECENIA

Pamiętajmy, że jesienne stosowanie magnezu, siarki i ewentualnie mikroelementów na oziminy ma na celu poprawę ich kondycji przed zimą, a zarazem przygotuje oziminy do wiosennego, wczesnego nawożenia azotem.

Przed zimą należy pamiętać również o prawidłowym zabezpieczeniu sprzętu rolniczego. Najbardziej wrażliwe na niskie temperatury są opryskiwacze, gdyż jeżeli pozostanie w pewnej części instalacji woda lub ciecz robocza to uszkodzenie opryskiwacza mamy zapewnione. Są dwie szkoły na temat zabezpieczenia opryskiwacza. Pierwsza to wprowadzić do całej instalacji płyn niezamarzający, np. do chłodnic czy tańsza wersja zimowy do spryskiwaczy, a druga to usunięcie całości cieczy ze wszystkich zakątków instalacji. Jeżeli wprowadzamy ciecz mrozoodporną to należy sprawdzić temperaturę jej zamarzania. W sytuacji, gdy jest ona bliska 0°C – ciecz należy wymienić lub uzupełnić odpowiednią ilością koncentratu do chłodnic (zgodnie z zaleceniami zawartymi na opakowaniu) do pożądanej temperatury zamarzania.

W przypadku drugiej metody zabezpieczenia opryskiwacza nie żałujmy czasu na usunięcie resztek wody z jego podzespołów i belki polowej. Pomocne w tym może być sprężone powietrze. Wymontujmy wkłady filtrów, dysze, a nawet głowice rozpylaczy.

ZALECENIA

Troskliwie zabezpieczmy pompę poprzez usunięcie popłuczyn z resztek cieczy roboczej z jej wnętrza. Jeżeli instrukcja obsługi i zalecenia producenta na to pozwalają, można również zalać jej wnętrze koncentratem do chłodnic, którego temperatura zamarzania jest niższa -30°C.

Buraki cukrowe składowane na pryzmach, a przede wszystkim te, które dostarczane są do cukrowni w drugiej połowie

ZALECENIA

listopada i w grudniu (lub przeznaczone do długiego przechowywania) powinny zostać okryte włókniną, która zabezpieczy pryzmę przed mrozem, stratami masy i cukru w korzeniach. Gdy temperatura powietrza przekracza+10°C z okrywania można zrezygnować. Standardowo używana włóknina ma gramaturę 110 g/m^2. W przypadku spodziewanych silnych mrozów zalecana jest grubsza – 200 g/m^2.



eprasa.pl aacbc76607

Zbliża się okres zimowy, w hodowli bydła oznacza to, że rozpoczyna się okres wycieleń, dlatego hodowcy, zgodnie z obowiązującymi wymogami, muszą zapewnić odpowiedni dobrostan zwierzętom, zwłaszcza cielętom i świniom, gdyż od ich spełnienia zależy między innymi otrzymanie w całości dopłat bezpośrednich.

dr inż. JAROMIR PALUSIŃSKI, ZODR w Barzkowicach
RYSZARD JASIŃSKI, Emeritus ZODR w Barzkowicach



BYDŁO

Okres zimowy oznacza, że rozpoczyna się okres wycieleń, dlatego rolnicy, zgodnie z wymogami, muszą zapewnić zwierzętom odpowiedni dobrostan, gdyż od ich spełnienia zależy między innymi otrzymanie w całości dopłat bezpośrednich. Przypominamy więc, że za cielęta uznaje się bydło do dokończenia 6. miesiąca życia, bez względu na jego płeć.

Cielęta utrzymywane w pomieszczeniach inwentarskich należy doglądać i karmić co najmniej dwa razy dziennie do ukończenia 2. tygodnia życia. Muszą one otrzymywać pokarm matki, tj. siarę, niezwłocznie po urodzeniu, nie później jednak niż przed upływem 6 godzin od urodzenia.

Cielętom powyżej drugiego tygodnia życia należy zapewnić dostęp do czystej wody pitnej lub innych płynów zaspokajających pragnienie.

Pomieszczenia dla cieląt powinny być wygodne, czyste i wyścielone ściółką.

Chore lub ranne cielęta powinny być niezwłocznie otoczone opieką, a w razie potrzeby odizolowane.

Cielętom utrzymywanym w systemie otwartym należy zapewnić ochronę przed niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi i zwierzętami drapieżnymi.

Cielęta można utrzymywać w pomieszczeniach inwentarskich pojedynczo lub grupowo oraz w systemie otwartym. Pojedynczo utrzymuje się je do ukończenia 8. tygodnia życia, bez względu na ilość cieląt w gospodarstwie oraz w gospodarstwach posiadających mniej niż 6 cieląt jednocześnie, a na polecenie lekarza weterynarii cielęta chore, zranione bez względu na wiek.

Cielęta utrzymywane w pojedynczych kojcach muszą mieć zapewniony kontakt wzrokowy i fizyczny, dlatego powinny się widzieć oraz mieć możliwość wzajemnego obwąchiwania i dotykania (przegrody między kojcami muszą być ażurowe). Jednolite ścianki przegradzające kojce dopuszczalne są w przypadku kojców stanowiących „izolatkę" dla cieląt chorych.

W gospodarstwach utrzymujących cielęta pojedynczo w kojcach należy bezwzględnie przestrzegać zakazu ich wiązania.

Grupowo utrzymujemy cielęta posiadające powyżej 8 tygodni życia, gdy w gospodarstwie jest więcej niż 6 cieląt jednocześnie. Cielętom utrzymywanym grupowo w kojcu należy zapewnić minimalną powierzchnię netto na sztukę (przestrzeń nieograniczona żadnymi przeszkodami, np. korytami, wiadrami do pojenia czy słupami).

Minimalna powierzchnia netto dostępna dla każdego cielęcia utrzymywanego grupowo powinna wynosić: co najmniej 1,5 m^2 do masy ciała 150 kg, co najmniej 1,7 m^2 do masy ciała powyżej 150 kg do 220 kg i co najmniej 1,8 7 m^2 do masy ciała powyżej 220 kg.

Przy grupowym trzymaniu cieląt dopuszczalne jest ich wiązanie na okres nie dłuższy niż godzina i tylko na czas pojenia mlekiem lub preparatami mleko-zastępczymi.

Uwaga: obowiązuje bezwzględny zakaz zakładania kagańców zarówno przy pojedynczym, jak i grupowym i utrzymaniu cieląt.

Ponadto rolnicy powinni pamiętać o przeglądach atestacji dojarek oraz myciu urządzeń udojowych.

Wpisów w księdze rejestracji należy dokonywać bezpośrednio po zaistnieniu zdarzenia objętego obowiązkiem wpisu, nie później niż w terminie 7 dni. Korekty wpisów powinny umożliwiać odczyty zapisanych wpisów. Danych zawarte w księdze rejestracji powinny być przechowywane przez okres 3 lat od dnia utraty zwierzęcia.

W siedzibie stada wszystkie sztuki bydła należy oznakować zgodnie z przepisami i posiadać paszporty dla bydła.

Przez 5 lat od daty dokonania ostatniego wpisu przechowywać musimy dokumentację dotyczącą leczenia zwierząt.

Nadchodzące chłody rodzą u wielu hodowców obawy czy mrozy nie wpływają ujemnie na zwierzęta utrzymywane na wolnym powietrzu, szczególnie na krowy, które w tym okresie są zwykle cielne. Nie trzeba się tego obawiać. Bydło mięsne na silne mrozy reaguje długą okrywą włosową i nawet bez zadaszenia może wytrzymać złą aurę. Warunkiem koniecznym takiego utrzymania jest ochrona przed silnym wiatrem, którą stanowić może na przykład trwała zapora z odpowiednio ułożonych bel słomy. Musimy również zwierzętom zapewnić suche legowisko, wysłane suchą słomą oraz stały dostęp do wody i paszy objętościowej.



eprasa.pl aacbc76607

Okres zimowy zwiększa potrzeby energetyczne i witaminowe zwierząt. Należy pamiętać, że żywienie musi całkowicie pokrywać ich zimowe zapotrzebowanie, tak aby pomimo trudnych warunków nie dochodziło do spadku przyrostów. Wymaga to bacznie obserwacji wyjadania paszy, czy nie jest jej za mało oraz oceny kondycji zwierząt.

Sukces w hodowli bydła mięsnego na wolnym powietrzu w dużym stopniu zależy od odporności poszczególnych ras na warunki atmosferyczne. Rasy odporne z powodzeniem mogą przebywać okrągły rok poza budynkami. Delikatniejsze rasy powinny mieć zapewnioną możliwość schronienia się pod wiatami, w szopach czy stodołach.

TRZODA CHLEWNA

Zabezpieczamy prosięta w kojcach przed przygnieceniem przez lochy i stosujemy ściółkę, tj. słomę dla prosiąt do 2. tygodnia życia.

W gospodarstwach utrzymujących prosięta wymagane jest utrzymywanie prosiąt z lochą do minimum 28. dnia życia.

Zwierzętom zapewniamy odpowiednią powierzchnię.

Świniom utrzymywanym w systemie grupowym zapewniamy minimalne powierzchnie w kojcach grupowych: 0,15 m^2 (świniom o masie ciała do 10 kg), 0,2 m^2 (10 do 20 kg), 0,3 m^2 (20 do 30 kg), 0,4 m^2, (30 do 50 kg), 0,55 m^2 (50 do 85 kg), 0,65 m^2 (85 do 110 kg), 1,0 m^2 (powyżej 110 kg masy ciała).

Loszkom i knurkom hodowlanym utrzymywanym grupowo zapewniamy minimalną powierzchnia 2,7 m^2 w kojcu.

Maciorom w okresie okołoporodowym lub z prosiętami zapewniamy w kojcu minimum 3,5 m^2.

Minimalna powierzchnia w kojcu dla knurów utrzymywanych pojedynczo powinna wynosić – bez krycia w kojcu 6 m^2/szt. i 10 m^2/szt. przy kryciu w kojcu. Kojce knurów powinny być tak usytuowane, aby umożliwiały im widzenie, słyszenie i wąchanie innych świń.

Wyższe parametry obowiązują hodowców, którzy zdecydowali się skorzystać z Programu Poprawy Dobrostanu Zwierząt.

W budynkach zapewniamy właściwą temperaturę, wilgotność i jakość powietrza.

Temperatura w pomieszczeniach dla świń nie jest regulowana prawem. Określamy jedynie temperaturę i wilgotność, w której poszczególne grupy zwierząt czują się najlepiej. Wymogi dotyczą komfortu cieplnego zależą od wieku zwierząt. Zarówno za wysoka, jak i za niska temperatura w pomieszczeniach, gdzie przebywają zwierzęta jest niekorzystna dla ich wzrostu i rozwoju. Temperatura powietrza jest powiązana z wilgotnością powietrza. Wysoka wilgotność w pomieszczeniu, przy jednocześnie niskiej temperaturze, prowadzi do wychłodzenia organizmu zwierzęcia. Natomiast zbyt niska wilgotność powietrza wysusza skórę, a szczególnie błony śluzowe układu oddechowego. Wysuszone błony śluzowe stają się podatne na różnego rodzaju infekcje. Trzecim czynnikiem powodującym ochładzanie zwierząt jest ruch powietrza. Duża prędkość powietrza, przy niskiej temperaturze pomieszczenia powoduje zwiększenie oddawania ciepła przez zwierzęta. W takich warunkach zwierzęta potrzebują większej ilości energii w paszy w celu ogrzania organizmu, a to zwiększa koszty ich utrzymania.

Wymogi termiczno-wilgotnościowe dla prosiąt

Wiek	Temp. powietrza	Wilgotność powietrza	Prędkość (ruch) powietrza w m/s
1-2 dniowe	34-32	60	0,1
4-14 dniowe	32-28	60	0,2
15-21 dniowe	27-23	60	0,2
22-28 dniowe	25-23	60	0,2
29-56 dniowe	23-21	60	0,2

Parametry mikroklimatu w pomieszczeniach dla świń

Kategoria zwierząt	Temperatura w C			Wilgotność względna w %		
	Min.	Opt.	Max	Min.	Opt	Max
Knury i loszki hodowlane	14	17	17	60	70	80
Lochy luźne	12	15	20	60	70	80
Lochy karmiące	18	20	27	60	70	80
Prosięta małe	25	32	34	50	60	70
Warchlaki	17	19	25	50	60	70
Tuczniki						
65 kg	15	18	22	60	70	80
95 kg	15	17	20	60	70	80
115 kg	12	16	20	60	70	80

Dopuszczalne stężenie zanieczyszczenia powietrza

Amoniak (NH_3) 15,4 mg/ m^3 20 ppm
Dwutlenek węgla (CO_2) 5930 mg/m^3 3000 ppm
Siarkowodór (H_2S) 7,5 mg/ m^3 5 ppm
Zawartość kurzu w powietrzu 10,0 mg/m^3

ZAPOBIEGANIE ASF

Zagadnienie to stało się szczególnie szczególnie ważne od momentu, gdy w lipcu stwierdzono dwa pierwsze ogniska ASF u świń na terenie województwa zachodniopomorskiego.

Przypominamy o zakazie karmienia świń odpadami gastronomicznymi.

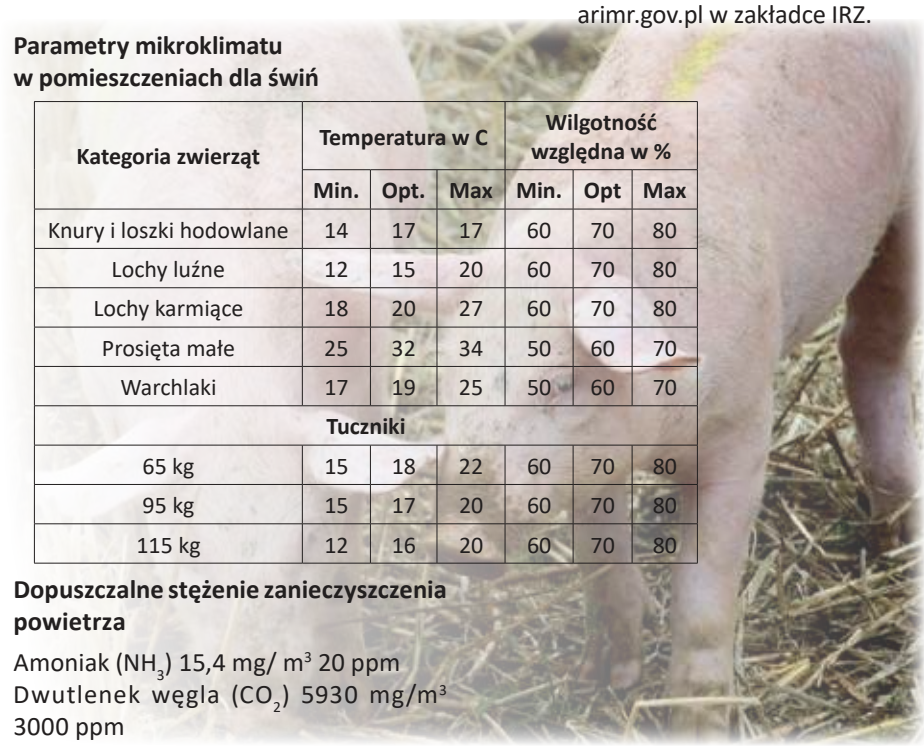
Ograniczamy dostęp osób postronnych do pomieszczeń lub miejsc, w których znajdują się świnie.

Nie wprowadzamy do gospodarstwa zwierząt, szczególnie prosiąt, o nieokreślonym statusie epizootycznym - bez świadectw zdrowia.

Stosujemy procedury sanitarne, tj. utrzymujemy gospodarstwo w czystości, dbamy o sprzęt oraz jego odkażanie, przy obsłudze świń używamy osobnego obuwia i odzieży ochronnej.

IRZ

Przypominamy hodowcom o możliwości skorzystania z portalu do rejestracji zmian w stadach zwierząt (IRZ plus). Bez konieczności pojawiania się w biurach powiatowych ARiMR, można m.in. drogą internetową zgłosić urodzenie, kupno, wywóz lub ubój zwierzęcia czy złożyć zapotrzebowanie na kolczyki. Szczegółowe informacje o portalu są dostępne na stronie internetowej www.arimr.gov.pl w zakładce IRZ.



eprasa.pl aacbc76607



19 gatunków roślin i zwierząt na polskiej liście inwazyjnych gatunków obcych

Żółw ostrogrzbiety, bóbr kanadyjski, jeleń sika czy rdestowiec japoński - m.in. takie gatunki znajdą się na polskiej liście inwazyjnych gatunków obcych stwarzających zagrożenie - wynika z opublikowanego we wrześniu rozporządzenia. W wykazie tym jest 19 gatunków roślin i zwierząt.

MICHAŁ BOROŃ, PAP

23 września opublikowano projekt rządowego rozporządzenia ws. listy inwazyjnych gatunków obcych (IGO) stwarzających zagrożenie dla Unii i listy inwazyjnych gatunków obcych stwarzających zagrożenie dla Polski, działań zaradczych oraz środków mających na celu przywrócenie naturalnego stanu ekosystemów. Projekt zawiera listę 88 gatunków IGO stwarzających zagrożenie dla UE (są to gatunki wymienione w rozporządzeniu wykonawczym KE), a także listę 19 gatunków IGO stwarzających zagrożenie dla Polski.

Polska lista zawiera gatunki wymienione w rozporządzeniu Ministra Środowiska z 9 września 2011 r. w sprawie listy roślin i zwierząt gatunków obcych, które w przypadku uwolnienia do środowiska przyrodniczego mogą zagrozić gatunkom rodzimym lub siedliskom przyrodniczym.

„W obydwu listach zostały wyszczególnione gatunki podlegające szybkiej eliminacji oraz gatunki rozprzestrzenione na szeroką skalę. Do gatunków podlegających szybkiej eliminacji zaliczono gatunki: niewystępujące w Polsce, występujące jedynie w uprawach i w hodowlach oraz występujące w środowisku przyrodniczym, ale tylko w populacjach izolowanych (tj. na wczesnym etapie inwazji). Za gatunki rozprzestrzenione na szeroką skalę uznano gatunki występujące w środowisku przyrodniczym o ograniczonym, ale znaczącym zasięgu występowania oraz o najszerszym zasięgu występowania" – wyjaśniono w uzasadnieniu projektu.

Projekt dla wszystkich gatunków określa także rodzaje działań zaradczych, któ-

eprasa.pl aacbc76607







re mogą być podejmowane, oraz środki mające na celu przywrócenie naturalnego stanu ekosystemów, które zostały zdegradowane, uszkodzone lub zniszczone przez te gatunki. „Wymienione w projekcie rozporządzenia działania zaradcze będą służyły kontroli, eliminacji lub izolacji IGO. Wybór działania zaradczego, jak i jego celu (kontrola, eliminacja lub izolacja), który będzie najbardziej odpowiedni dla IGO w danych uwarunkowaniach (np. w zależności od wielkości populacji IGO, sposobu rozmnażania i rozprzestrzeniania się IGO, ukształtowania terenu, terminu zwalczania), należy do podmiotu przeprowadzającego działanie. Przy stosowaniu działania zaradczego należy mieć na uwadze także inne obowiązujące przepisy, w tym na obszarach chronionych, w zakresie prawa ochrony zwierząt czy stosowania środków ochrony roślin" – dodano.

Jak przypominano, zgodnie z ustawą o gatunkach obcych, działania zaradcze przeprowadza się w sposób odpowiedni i w zakresie odpowiednim do charakteru, zasięgu i rozmiaru negatywnego oddziaływania IGO na gatunki niedocelowe lub siedliska przyrodnicze, usługi ekosystemowe, zdrowie ludzi lub gospodarkę. Kiedy gatunkami docelowymi są zwierzęta, prowadzone działania zaradcze powinny być tak prowadzone, aby oszczędzić im bólu czy cierpienia.

Odnośnie zwierząt działania zaradcze podzielone są na dwa rodzaje. Pierwszym są środki mechaniczne lub fizyczne (odłów ręczny lub przy użyciu narzędzi, w szczególności czerpaków, pułapek żywołownych lub sieci stawnych, niszczenie jaj lub form rozwojowych, elektropołowy, odstrzały z broni palnej, odgradzanie lub przetrzymywanie w azylach dla zwierząt lub w innych obiektach izolowanych); drugim – środki chemiczne.

Projekt przewiduje też działania, jakie należy podjąć w przypadku roślin wpisanych na listę inwazyjnych gatunków obcych.

Na polskiej liście inwazyjnych gatunków obcych stwarzających zagrożenie znalazły się: gady – żółw jaszczurowaty, żółw malowany, żółw ostrogrzbiety; ryby – pirapitinga; ptaki – bernikla kanadyjska; ssaki – bizon, bóbr kanadyjski, jeleń sika, jeleń wirginijski, wapiti; rośliny – azolla drobna, kolcolist zachodni, kolczurka klapowana, niecierpek pomarańczowy, rdestowiec czeski, rdestowiec japoński, rdestowiec sachaliński; małże – corbicula fluminea; ryby – sumik karłowaty.

Źródło: Serwis Nauka w Polsce – www.naukawpolsce.pap.pl

RED.

eprasa.pl aacbc76607



Ruszył nabór wniosków na wymianę pokryć dachowych z azbestem

W ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności (KPO) od 17 października ruszyła możliwość złożenia wniosku o wsparcie na wymianę pokryć dachowych zawierających azbest i potrwa do dnia 15 listopada 2022 r.

KAMILA BŁASZCZYK, ZODR w Barzkowicach

KPO to program, który składa się z 54 inwestycji i 48 reform. Program ma na celu wzmocnić polską gospodarkę oraz sprawić, że będzie ona łatwiej znosiła wszelkie kryzysy oraz da możliwość szybszego osiągnięcia wcześniej wyznaczonego celu.

Na co można wykorzystać środki?

Na wymianę pokrycia dachowego zawierającego azbest oraz na zakup oraz montaż nowego pokrycia dachowego wolnego od azbestu na budynkach służących do produkcji rolniczej.

Wsparcia udziela się na przedsięwzięcia:

- które nie zostały rozpoczęte przed dniem złożenia wniosku o objęcie wsparciem,
- których realizacja trwa nie dłużej niż 12 miesięcy od dnia zawarcia umowy o objęcie przedsięwzięcia wsparciem,
- jeżeli wymieniane jest pokrycie dachowe na całym budynku.

Kto może skorzystać?

Osoba, która podlega ubezpieczeniu społecznemu rolników z mocy ustawy z dnia 20 grudnia 1990 r. o ubezpieczeniu społecznym rolników (Dz.U. z 2022 r., poz. 933 i 1155) lub przyznano jej płatności bezpośrednie w rozumieniu ustawy z dnia 5 lutego 2015 r. o płatnościach w ramach systemów wsparcia bezpośredniego (Dz. U. z 2021 r., poz. 2114 oraz z 2022 r. poz. 219, 646 i 1270) co najmniej w roku poprzedzającym rok złożenia wniosku o objęcie wsparciem jest właścicielem lub współwłaścicielem budynku, na którym będzie wymieniane pokrycie dachowe.

Jaka jest wysokość wsparcia?

Wysokość wsparcia wynosi 40 zł/m^2, jednak nie więcej niż 20 000 zł (do 500 m^2 pokrycia dachowego) z możliwością uzyskania zaliczki w wysokości do 50% całkowitej kwoty wsparcia.

Gdzie?

Wniosek o objęcie przedsięwzięcia wsparciem składa się w formie elektronicznej, za pomocą systemu teleinformatycznego ARiMR - PUE, udostępnionego pod adresem https://epue.arimr.gov.pl. Pomoc w wypełnianiu wniosków można uzyskać w Powiatowych Zespołach Doradztwa Rolniczego oraz w siedzibie ZODR. ■

eprasa.pl aacbc76607



Sekret jesiennej diety

Jesienią, wraz z kapryśną, chłodną i deszczową pogodą oraz brakiem słońca, towarzyszy nam apatia oraz obniżenie nastroju. I właśnie teraz nastał czas, aby zadbać o dietę, by była pełnowartościowa i odżywcza – bogata w warzywa i owoce.

GRAŻYNA FALANDYSZ, ZODR w Barzkowicach

To właśnie jesienią musimy zwracać uwagę na naszą odporność – to okres przeziębień. Przy zbyt małym spożyciu witamin mogą się pojawić zakłócenia w funkcjonowaniu organizmu. Działanie witamin w organizmie jest bardzo złożone. Trudno jest nam oddzielić działanie jednej witaminy od działania drugiej, ze względu na współzależności występujące między nimi.

Witaminy dzieli się na rozpuszczalne w tłuszczach i rozpuszczalne w wodzie. Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach mają zdolność gromadzenia się w tkankach, natomiast witaminy rozpuszczalne w wodzie nie gromadzą się w organizmie, a ich nadmiar jest usuwany. Wobec tego zadajemy sobie pytanie; czy żywność może leczyć? Czy jedzenie jest naszym sprzymierzeńcem w walce z bakteriami i wirusami? Zdecydowanie pomagają spożywane regularnie posiłki oraz prawidłowy i dobrze dobrany jadłospis, bogaty w surowe warzywa i owoce. Posiłki powinny być przede wszystkim odżywcze, ale zarazem delikatne, lekkostrawne. Szczególnie ważne jest włączenie do diety warzyw i owoców, które są źródłem licznych składników mineralnych i witamin.

Szczególnie istotna w diecie jest witamina C, znana ze swojego działania antyoksydacyjnego. Na przeziębienie sok z cebuli i kanapka z natką pietruszki. Wśród składników mineralnych ważnych dla układu odpornościowego jest cynk i selen. Cynk znajdziemy w produktach zbożowych, nasionach strączkowych, mięsie, mleku i jego przetworach oraz jajach. Źródłem selenu w głównej mierze są produkty zbożowe, otręby oraz kiełki, a także ryby morskie.

Bardzo ważne jest uregulowanie posiłków. Jedząc 4-5 razy dziennie co 3-4 godziny dostarczamy każdorazowo organizmowi energii niezbędnej do produkcji ciepła. I tak np. śniadanie w głównej mierze bazuje na płatkach owsianych z mlekiem lub jogurtem naturalnym, ze świeżymi lub suszonymi owocami oraz szklance soku pomidorowego. Obiad powinien uwzględniać mięso (np. drób lub wołowina), a także warzywa – surowe i gotowane (np. ziemniaki, które są cennym źródło potasu). Dobrą propozycją na chłodne dni jest również rosół z kury. Na jesienną kolację wskazane jest coś ciepłego, np. ryba w warzywach z dodatkiem ciemnego pieczywa, który zawiera dużo błonnika.

Wskazane jest spożywanie marchwi, w szczególności surowej, oraz cytrusów, a sok z cytryny powinno dodawać się niemal do wszystkiego. Tłuszcze z kolei zapewnią nam odpowiednio dużo energii (np. olej rzepakowy czy oliwa z oliwek).

Istotne są także płyny. Pijemy jak najwięcej owocowej herbaty z sokiem malinowym lub aroniowym. Jeśli kawa to z mlekiem i rozgrzewającym kardamonem i imbirem. Warto jest wykorzystać rozgrzewające właściwości goździków, imbiru, curry czy chili. Pamiętajmy również tzw. naturalnych antybiotykach, czyli produk-

eprasa.pl aacbc76607

tach roślinnych, które wykazują działanie bakteriobójcze. W sezonie jesiennym warto sięgać po syrop z cebuli lub czosnku, a także mleko z miodem. Warto wprowadzić czosnek niedźwiedzi do swojego menu ze względu na liczne właściwości zdrowotne, ale także wyjątkowy smak.

PESTO Z CZOSNKU NIEDŹWIEDZIEGO

150 g liści czosnku niedźwiedziego (mrożonego lub świeżego), 50 g parmezanu lub innego twardego sera, 100 ml oliwy z oliwek lub innej oliwy, 15 g orzeszków piniowych, sól, świeżo zmielony pieprz do smaku

Wszystkie składniki wrzucamy do dzbanka blendera, następnie miksujemy do czasu uzyskania pożądanej konsystencji. Pesto powinno mieć postać niemalże pasty, a orzechy jedno-dwumilimetrowych drobinek.

KISZONY CZOSNEK NIEDŹWIEDZI

czosnek niedźwiedzi, woda, sól, opcjonalnie ostra papryka, zalewa: 1 łyżka soli na 1 l wody

Na solankę gotujemy wodę, wsypujemy sól, mieszamy aż sól się rozpuści. Pozostawiamy do przestudzenia. Liście czosnku dokładnie płuczemy i osuszamy. Umieszczamy w wyparzonych wcześniej słoikach. Dodajemy ostrą papryczkę. Zalewamy przestudzoną solanką, przykrywamy gazą. Dociskamy składniki (np. małym talerzykiem), żeby nie pływały po powierzchni. Odstawiamy w ciemne, chłodne miejsce i czekamy aż czosnek się ukisi (około 2 tygodnie). Czosnek w takiej formie możemy przechowywać nawet miesiącami i używać do zup, sosów czy bigosu.

SAŁATKA Z CZOSNKU

150 g liści czosnku niedźwiedziego, 3 jajka ugotowane na twardo, duży zielony ogórek (szklarniowe), 2 łyżki śmietany, 2 łyżki majonezu, sól, pieprz

Jajka kroimy w kostkę, czosnek w paski, a ogórki w plasterki, następnie wszystkie składniki mieszamy ze sobą i dodajemy śmietanę, majonez, pieprz oraz sól do smaku. Sałatkę podajemy jako przekąskę lub dodatek do ryby czy mięsa.

ZUPA Z CZOSNKU NIEDŹWIEDZIEGO

100 g czosnku niedźwiedziego (kiszony, mrożony lub świeży), litr wywaru mięsno-warzywnego, 700 g ziemniaków, cebula, 2 łyżki masła, ząbek czosnku, 50 g słodkiej śmietany 30-36%, sól, pieprz, szczypiorek do posypania

Do garnka z grubym dnem dodajemy masło i rozpuszczamy je. Wrzucamy cebulę i smażymy, aż się zeszkli. Dodajemy posiekany czosnek i podsmażamy. Następnie dodajemy pokrojone w kostkę ziemniaki, zalewamy wywarem, doprowadzamy do wrzenia, gotujemy pod przykryciem, na małym ogniu, do momentu, gdy ziemniaki staną się bardzo miękkie. Dodajemy grubo siekane liście czosnku niedźwiedziego. Gotujemy około 2 minuty, następnie miksujemy na gładki krem przy pomocy blendera. Dodajemy do zupy śmietanę, doprawiamy solą i pieprzem. Zupę podajemy z posiekanym szczypiorkiem.

ZUPA KREM Z CZOSNKU NIEDŹWIEDZIEGO Z GRZANKAMI

150 g dzikiego czosnku (kiszony, mrożony lub świeży), 1 litr bulionu, cebula, por, 3 ziemniaki, papryczka czili, 3 łyżki oleju słonecznikowego, łyżka masła, 150 ml śmietanki 30%, sól, pieprz

Cebulę i pora kroimy w półkrążki, ziemniaki w kostkę. Rozgrzewamy olej roślinny z masłem, a następnie dodajemy pokrojonego pora, cebulę i dusimy do miękkości. Dorzucamy ziemniaki oraz gorący bulion. Gotujemy do miękkości ziemniaków. Całość uzupełniamy o śmietankę i czosnek niedźwiedzi. Doprawiamy do smaku solą oraz pieprzem. Wszystko miksujemy blenderem. Zupę podajemy gorącą, udekorowaną posiekaną papryczką z grzankami z żytniego chleba.

ZUPA KREM Z JESIENNYCH WARZYW

1,5 l bulionu warzywnego, mały brokuł, por, 400 g brukselki, papryka czerwona, mała cukinia, prażone pestki dyni, kilka liści rukoli, kardamon, sól, pieprz

Gotujemy bulion. Przecedzamy i gotujemy ponownie. Do gotującego się bulionu wrzucamy warzywa: pora pokrojonego w krążki, brukselki, paprykę czerwoną pokrojoną w kostkę, cukinię pokrojonej w plasterki, brokuła podzielonego na różyczki. Gotujemy około 35 minut. Zupę miksujemy wraz z warzywami na gładki krem. Doprawiamy do smaku. Podajemy posypaną pestkami dyni oraz listkami rukoli.

ZIELONA ZUPA KREM

750 ml wywaru warzywnego, por (biała część), 4 gałązki selera naciowego, 1/2 brokuła, 2 cebule, 2 ząbki czosnku, 2 garstki rukoli, natka pietruszki, 2 liście laurowe, 1/3 szklanki słodkiej śmietany, szklanka ugotowanego makaronu (drobne muszelki), masło klarowane, pieprz ziołowy, sól

Warzywa dokładnie myjemy. Por, seler kroimy w półkrążki, brokuła dzielimy na różyczki. Cebulę, czosnek obieramy i siekamy w drobną kostkę. Przesmażamy na maśle, dodajemy kolejno por i kontynuujemy smażenie na wolnym ogniu, dodajemy seler, liście laurowe, wlewamy bulion i gotujemy około 10 minut. Wrzucamy różyczki brokuła i gotujemy jeszcze 5 minut. Zupę miksujemy blenderem, dodajemy rukolę i ponownie miksujemy, wlewamy śmietanę, doprawiamy do smaku solą, pieprzem. Podajemy z makaronem, udekorowaną rukolą i natką.

ZUPA CEBULOWA

litr bulionu (mięsnego lub warzywnego), 8 dużych cebul, 8 ząbków czosnku, 30 g masła klarowanego, 2 łyżki oliwy lub oleju, twardy ser, bagietka, 4 liście laurowe, 2 łyżki suszonego tymianku lub kilka gałązek świeżego, sól, pieprz

W garnku o grubym dnie, takim, który można wstawić do piekarnika, ozgrzewamy masło z oliwą lub olejem. Dodajemy obrane, posiekane w cienkie piórka cebule, posiekany w cieniutkie plasterki czosnek, tymianek i sporą szczyptę soli. Smażymy około 30 minut, do czasu, gdy cebula się skarmelizuje i zacznie lekko przywierać do dna garnka. Następnie wlewamy bulion, dodajemy liście laurowe i gotujemy przez kolejne 30 minut. Doprawiamy świeżo mielonym pieprzem. Bagietkę kroimy na kromki. Jeśli garnka, w którym gotujemy zupę nie można używać w piekarniku, przelewamy zupę do naczynia żaroodpornego lub do kokilek. Na zupie układamy pokrojoną bagietkę. Delikatnie posypujemy tymiankiem i odrobiną soli. Na całość ucieramy ser. Pieczemy około 5 min w 200°C, aż ser się roztopi i lekko przyrumieni. Zupę podajemy gorącą z gałązką świeżego tymianku.

CEBULA FASZEROWANA

2 duże cebule, 150 g mielonego mięsa, 3 łyżki zielonego groszku, ½ papryki, jajko, olej, 3 łyżki startego żółty ser, majeranek, sól, pieprz

Cebulę myjemy i obieramy z łusek. Przekrajamy na połówki. Obgotowujemy je w wodzie przez 8-10 minut. Wydrążamy środki, kroimy w małą kostkę i smażymy na oleju. Następnie przesmażoną cebulę łączymy z mielonym mięsem, jajkiem oraz przyprawami. Całość smażymy przez trzy minuty, dodajemy groszek oraz pokrojoną paprykę. Farszem napełniamy wydrążone połówki cebuli i układamy je w żaroodpornym naczyniu. Zapiekamy w temperaturze 170°C przez 20 minut. Pod koniec pieczenia posypujemy startym żółtym serem. Danie podajemy od razu po upieczeniu.

eprasa.pl aacbc76607

MAKARON Z DYNIĄ I ŻURAWINĄ

800 g obranej dyni, 300 g makaronu wstążki, 1/2 szklanka suszonej żurawiny, 2 czerwone cebule, 2 ząbki czosnku, 7 łyżek oleju, 3 łyżki pestek dyni, pół pęczka natki pietruszki, kilka świeżych listków szałwii, sól, pieprz

Dynię kroimy w kostkę. Połowę przekładamy do naczynia żaroodpornego. Skrapiamy połową oliwy i przykrywamy folią aluminiową. Pieczemy 30 minut w temperaturze 190°C. Następnie miksujemy w blenderze razem z sokiem z pieczenia. Cebulę kroimy w piórka. Czosnek drobniutko siekamy. Gotujemy makaron. W tym czasie na pozostałej oliwie smażymy cebulę, czosnek i pozostałe kostki dyni. Po kilku minutach dodajemy żurawinę oraz pestki dyni. Wlewamy dyniowy mus, smażymy 3 minuty. Doprawiamy do smaku solą. Na patelnię przekładamy odcedzony makaron. Dokładnie mieszamy z sosem, po czym przekładamy na talerze. Posypujemy świeżo mielonym pieprzem oraz listkami pietruszki i mięty.

KASZA JAGLANA Z DYNIĄ I JABŁKIEM

Szklanka pokrojonego w kostkę miąższu z dyni, duże jabłko, 1/2 szklanki kaszy jaglanej, szklanka mleka roślinnego, łyżka cynamonu, łyżka miodu, garść prażonych orzechów włoskich, ziarenka granatu, łyżka sezamu

Kaszę płuczemy, prażymy w suchym garnku lub patelni, a następnie gotujemy zalaną szklanką wody. Dynię gotujemy 15 minut, dodajemy pokrojone ze skórką jabłko, po czym gotujemy jeszcze przez 5 minut. W blenderze umieszczamy mus dyniowo-jabłkowy, kaszę, cynamon, miód, mleko, całość miksujemy na gładką masę. Ponadto, kiedy wolimy zrobić koktajl, wówczas dodajemy więcej mleka. Jeśli smak dyni jest dominujący, dodajemy więcej cynamonu. Przelewamy do pucharków, posypujemy orzechami, ziarenkami granatu, ozdabiamy sezamem oraz listkami pietruszki i mięty. Deser można spożywać zarówno na ciepło jak i na zimno.

KAPUŚNIAK NA ŻEBERKACH

500 g kiszona kapusta, 500 g wędzonych żeberek, 100 g słoniny, 1,5 l bulionu wołowo-warzywnego, strąk ostrej papryki, marchewka, pietruszka, cebula, 2 ząbki czosnku, 6 ziaren ziela angielskiego, 2 liść laurowy

Wędzone żeberka zalewamy w dużym garnku wywarem wołowo-warzywnym. Następnie powoli gotujemy. Dodatkowo dodajemy do wywaru umyte, obrane i pokrojone w kostkę warzywa: papryczkę, marchew oraz pietruszkę. Wrzucamy je do zupy wraz z kilkoma ziarenkami ziela angielskiego, liśćmi laurowymi oraz posiekaną kiszoną kapustą. Całość gotujemy dotąd, aż warzywa i żeberka będą miękkie. Mięso żeberek powinno z łatwością odchodzić od kości. Wyjmujemy wędzonkę z zupy, obieramy z kości, kroimy na mniejsze kawałki i ponownie wrzucamy do wywaru. Ponownie całość gotujemy. Do zupy dodajemy posiekany lub przeciśniętego przez praskę czosnek. Na rozgrzaną patelnię wrzucamy pokrojoną w kostkę słoninę oraz cebulę. Otrzymane złociste skwarki przekładamy do zupy na sam koniec gotowania. Kwaśnicę serwujemy z ciemnym chlebem lub czosnkową grzanką ewentualnie ugotowanymi oddzielnie ziemniakami.

POROWA ZUPA KREM

3 duże pory, 100 g selera korzeniowego, 100 g marchewki, 200 g pietruszki, 3 ziemniaki, 5 ząbków czosnku, 2 łyżki delikatnej oliwy, 2 łyżki masła (masło klarowane), 3 szklanki bulionu (warzywnego, drobiowego lub trzy szklanki odlane z rosołu) lub wody, 1/3 szklanki mleka (opcjonalnie: śmietanka 30% lub kilka łyżek serka mascarpone), 3 łyżki soku z cytryny, przyprawy: 2 płaskie łyżeczki soli, łyżeczka cukru, pół płaskiej łyżeczki pieprzu, szczypta gałki muszkatołowej, szczypta mielonego imbiru

Pory myjemy i osuszamy. Następnie kroimy w cienkie krążki. Smażymy około 7 minut, bez przykrycia, na maśle z dodatkiem oliwy. Dodajemy czosnek pokrojony w plasterki. Ziemniaki, marchew, seler oraz pietruszkę myjemy, obieramy, kroimy w kostkę. Wrzucamy wszystko do rondla, mieszamy i smażymy jeszcze pięć minut. Wlewamy kolejno trzy szklanki wody lub domowego bulionu, dodajemy pokrojone w kostkę warzywa. Garnek przykrywamy pokrywką. Zupę doprowadzamy do wrzenia, a następnie zmniejszamy moc palnika, aby zupa tylko lekko pyrkała przez około 20 minut. Kiedy warzywa są miękkie, zupę przyprawiamy do smaku: cukrem, solą, pieprzem oraz sporą szczyptą gałki muszkatołowej. Wlewamy świeżo wyciśnięty sok z cytryny. Zupę miksujemy przy pomocy blendera na gładko. Następnie wlewamy mleko, przy tym nieustannie mieszamy zupę, aby nie zwarzyć mleka w garnku. Po czym oceniamy najpierw samą konsystencję zupy oraz smak i doprawiamy ją: solą, pieprzem, gałką oraz odrobiną mielonego imbiru. Zupa porowa świetnie smakuje podana z domowymi grzankami i świeżo siekanym koperkiem, szczypiorkiem lub natką pietruszki. Dobrymi dodatkami będą też: groszek ptysiowy, prażona cebulka.



eprasa.pl aacbc76607

Dla każdego coś kawowego...

KAROLINA KIEWLICZ, ZODR w Barzkowicach

KOKTAJL KAWOWO-BANANOWY

1 banan, 1 łyżeczka kawy, 2 łyżki jogurtu naturalnego, 1 łyżka otrębów pszennych, 1 łyżeczka miodu, woda

Kawę zalać wrzątkiem i odstawić do wystudzenia. Banana obrać i pokroić na mniejsze kawałki, wrzucić do blendera. Dodać jogurt, otręby, miód i kawę. Wszystko zmiksować. Jeżeli koktajl wyjdzie za gęsty można dodać trochę wody i ponownie wymieszać.



NALEŚNIKI KAWOWE

2 szklanki mąki pszennej, szklanka mleka, szklanka wody, 3 jajka, ¼ szklanki zaparzonej kawy, łyżka kakao, łyżka cukru, 2 łyżki oleju, szczypta soli

Wszystkie składniki dokładnie zmiksować, a następnie odstawić na ok. 30 minut. Po tym czasie smażyć naleśniki. Można podawać z dżemem, konfiturą, serkiem homogenizowanym.



SERNIK KAWOWY NA SPODZIE CZEKOLADOWYM

Spód: 5 dag czekolady gorzkiej, 5 dag miękkiego masła, 3 łyżki cukru, jajko, 4 dag mąki pszennej

Masa serowa: 75 dag twarogu półtłustego, 1/3 szklanki cukru trzcinowego, 1/3 szklanki cukru białego, 6 jajek, 2 łyżki mąki pszennej, 3 łyżki świeżo zaparzonej, ostudzonej, mocnej kawy, 1/3 szklanki śmietanki 30%, szczypta soli

Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej.

Masa: twaróg trzykrotnie zmielić, żółtka oddzielić od białek i utrzeć z cukrem (jednym i drugim) na puszystą masę. Masę dodać do twarogu i wymieszać do połączenia składników. Dodać mąkę, kawę i całość wymieszać. Białka ubić z solą na sztywną pianę, a następnie dodać do masy serowej i delikatnie połączyć składniki. Śmietanę ubić i również dodać do masy delikatnie mieszając.

Spód: czekoladę rozpuścić na małym ogniu i ostudzić. Masło utrzeć z cukrem, dodać do czekolady i dokładnie wymieszać. Dodać mąkę i ponownie wymieszać. Jajko ubić mikserem, dodać do masy i całość delikatnie wymieszać. Gotową masę wylać do tortownicy (śr. 24 cm) wyłożonej papierem do pieczenia. Piec ok. 10 minut w temp. 175 stopni. Po wyjęciu z piekarnika na wierzch od razu przełożyć masę serową. Całość piec przez 15 minut w temperaturze 175 stopni, a następnie 90 minut w temperaturze 125 stopni.



TIRAMISU

250 g biszkoptów podłużnych, 500 g serka mascarpone, 4 jajka, 50 g drobnego cukru do wypieków, 6 łyżek likieru Amaretto, 1 szklanka świeżo zaparzonej, mocnej, wystudzonej kawy, szczypta soli, kakao do posypania

Wszystkie składniki powinny być schłodzone. Żółtka utrzeć z cukrem, na jasną puszystą masę. Stopniowo do masy dodawać mascarpone, ucierając do połączenia składników. Białka wraz ze szczyptą soli ubić na sztywną pianę i delikatnie wmieszać w przygotowaną wcześniej masę serową. Biszkopty namoczyć delikatnie w kawie z dodatkiem amaretto. Uważać, żeby się nie połamały. Namoczone biszkopty układać jeden obok drugiego w formie (tak aby połowa biszkoptów zapełniła dno). Na biszkopty wyłożyć połowę masy, na masę ułożyć drugą warstwę biszkoptów, a na nią resztę masy. Całość wstawić do lodówki, najlepiej na cała noc. Tiramisu przed podaniem oprószyć kakao.



KAWOWE MUFFINKI

1 szklanka mąki tortowej, łyżeczka proszku do pieczenia, szczypta soli, ½ szklanki cukru, jajko, ¼ szklanki oleju, ¼ szklanki jogurtu naturalnego, zaparzone espresso, łyżeczka ekstraktu z wanilii

Do dekoracji: 50 g gorzkiej czekolady, łyżka masła

W misce połączyć mąkę, proszek do pieczenia, sól, cukier. W drugiej misce połączyć jajko, olej, jogurt, kawę, ekstrakt waniliowy. Wymieszać ze sobą składniki z obu misek do uzyskania jednolitej masy. Masę przełożyć do formy na muffiny. Piec ok. 25 minut w temperaturze 180



eprasa.pl aacbc76607

stopni (grzanie góra-dół) do uzyskania złocistego koloru. Gotowe muffiny ozdobić polewą z czekolady (rozpuszczonej z masłem w kąpieli wodnej).

KRUCHE CIASTECZKA KAWOWE

100 g mąki tortowej, 50 g masła, 60 g cukru pudru, 1 żółtko, 1 łyżka kawy rozpuszczalnej, 1 łyżka kakao, 1 łyżka gorącej wody, szczypta cynamonu

Łyżkę kawy wsypać do miski i rozpuścić w łyżce gorącej wody. Po wystudzeniu dodać mąkę, cukier puder, kakao, cynamon, masło pokrojone na małe kawałki, żółtko. Całość dokładnie wymieszać i wyrobić jednolite ciasto. Wyrobione ciasto włożyć do lodówki na ok. 30 minut. W międzyczasie wyłożyć blaszkę papierem do pieczenia. z ciasta odrywać niewielkie kawałki, formować niewielkie kulki i lekko spłaszczać. Ciasteczka układać w niewielkich odstępach. Piec ok 8-10 minut w temperaturze 180 stopni.



BUDYŃ KAWOWY

½ litra mleka, 2 łyżki cukru, 2 łyżki masła, 2 łyżki mąki ziemniaczanej, 2 żółtka, łyżeczka kawy rozpuszczalnej

Odlać pół szklanki mleka i wymieszać z mąką i żółtkami. Resztę zagotować z masłem, cukrem i kawą. Do gotującego mleka wlać odlane wcześniej mleko z mąką i żółtkami cały czas mieszając. Gotować chwilę, do zgęstnienia. Przelać do przygotowanych pucharków.



KAWOWA PANNA COTTA

Panna cotta: 50 ml świeżo zaparzonej, mocnej kawy, 200 ml śmietanki 36%, 2 łyżki cukru, 2 łyżeczki żelatyny w proszku, 2 łyżki ciepłej wody
Bita śmietana: 200 ml śmietanki 36%, 2 łyżki cukru pudru

Kawę ze śmietanką i cukrem podgrzać w garnku (do momentu, kiedy zacznie wrzeć przy brzegach). Żelatynę rozpuścić w ciepłej wodzie i dodać do kawowej masy. Dokładnie wymieszać, a następnie przestudzić. Chłodną masę przelać do pucharków/kieliszków i wstawić do lodówki na ok. 2 godziny. Gotowy deser przystroić ubitą śmietaną. Całość można posypać startą czekoladą.



KURCZAK W KAWOWYM SOSIE

4 udka z kurczaka, pół łyżeczki gałki muszkatołowej, szczypta cynamonu, 300 ml świeżo zaparzonej mocnej kawy, sól, pieprz

Kurczaka natrzeć solą pieprzem, cynamonem i gałką. Włożyć do miski i zalać kawą. Odstawić na noc do lodówki. Następnego dnia mięso wraz z marynatą kawową piec w naczyniu żaroodpornym przez ok. godzinę w temperaturze 180 stopni. W trakcie pieczenia mięso odwrócić i podlać marynatą, aby się nie przypaliło. Z gotowego mięsa do rondelka odlać sos i odparować go do lekkiego zgęstnienia.

LODY KAWOWE

250 ml śmietanki 36%, pół puszki mleka skondensowanego słodzonego, 4 płaskie łyżeczki kawy rozpuszczalnej, 1 łyżeczka kawy drobno mielonej

Śmietanka i mleko powinny być zimne, najlepiej uprzednio schłodzić je w lodówce. Mleko wymieszać z kawami. Natomiast ze śmietanki ubić pianę (niezupełnie na sztywno, kończymy w momencie, gdy ubijaczki miksera zaczną zostawiać na śmietanie wyraźny ślad). Do ubitej piany powolnym, cienkim strumieniem wlać mleko i całość dokładnie wymieszać i przelać do pojemnika, w którym będą się mrozić. Wierzch udekorować można karmelem lub płatkami czekoladowymi. Pojemnik zamknąć i umieścić w zamrażalniku na noc.



WIEPRZOWINA W KAWIE

50 dag schabu, 2 cebule, główka czosnku, pół szklanki mocnej kawy, pół szklanki wody, 10 dag masła, łyżka mąki pszennej, 3 łyżki mleka, ryż, przyprawy: oregano, bazylia, majeranek, sól, pieprz

Do rozgrzanego w garnku masła wrzucić mięso pokrojone w kostkę, oprószone solą i pieprzem. Zarumienić. Dodać posiekaną drobno cebulę i czosnek. Całość podsmażyć, a następnie zalać wodą i kawą. Dodać pozostałe przyprawy i dusić przez ok. 40-50 minut. Sos zaprawić mlekiem z mąką. Gotowym sosem z delikatnym mięsem polać ugotowany wcześniej ryż.

Fot. pixabay.com, unsplash.com



eprasa.pl aacbc76607

Rozgrzewające, pikantne i korzenne zupy

Jeśli myślicie, że wraz z latem skończył się czas na wykorzystywanie świeżych produktów, z których przygotujemy smaczne zupy, to jesteście w błędzie! W sezonie jesienno-zimowym również znajdziemy warzywa, dzięki którym przyrządzimy niesamowicie aromatyczne i doskonale rozgrzewające jesienne zupy. Pomysły na zupy nigdy się nie kończą.

GRAŻYNA FALANDYSZ, ZODR w Barzkowicach

Jesienna odporność organizmu jest uwarunkowana licznymi czynnikami, do których zalicza się m.in. sposób odżywiania. Jesień to również czas zbiorów wielu smacznych, wartościowych warzyw i owoców. Prawidłowa i urozmaicona dieta dostarcza odpowiednich ilości witamin, a jednocześnie nie zagraża ich przedawkowaniem. Pikantne lub korzenne aromatyczne zupy są najprostszym oraz najskuteczniejszym sposobem, aby szybko rozgrzać organizm od środka. Tłusty rosół czy bulion warzywny dostarczy energii i pozwoli zachować ciepło dłużej niż np. gorąca herbata. Jesień to także idealny moment, aby poeksperymentować z rożnymi dodatkami do zup: fasola oraz soczewica zawierają bardzo duże ilości potasu i białka, dzięki któremu danie jest dużo treściwsze. Ponadto rozgotowane nasiona roślin strączkowych doskonale zagęszczają potrawy. Najbardziej sycące będą gęste zupy krem – doprawione korzennymi przyprawami i ostrą papryką. Przygotowane domowym sposobem nie tylko nas rozgrzeją, ale także odpowiednio nasycą.

ZUPA FASOLOWA Z BOCZKIEM I KIEŁBASĄ

250 g fasoli, 2 marchewki, pietruszka, mały por, mały seler, 3 ziemniaki, 2 cebule, 6 ząbków czosnku, papryczka chili, 3 listki laurowe, 7 ziela angielskiego, 200 g pikantnej kiełbasy Chorizo, 200 g wędzonego boczku, 3 łyżki oleju, płaska łyżka mąki, gałka muszkatołowa, majeranek, mielony kumin, pieprz czarny oraz ziołowy

Fasolę moczymy przez noc. Następnego dnia gotujemy na półmiękko w świeżej, lekko osolonej wodzie. Do garnka z wodą wkładamy liść laurowy, ziele angielskie, gotujemy. Następnie dokładamy odcedzoną z wody fasolę oraz warzywa pokrojone w kostkę. Gdy fasola będzie już prawie miękka, dodajemy pokrojone w kostkę ziemniaki, posiekaną papryczkę chili. Boczek i kiełbasę kroimy w kostkę i smażymy na oleju razem z posiekaną cebulą. Pod koniec smażenia dodajemy mąkę, mieszamy, aż całość się zarumieni. Zawartość patelni dodajemy do zupy, doprawiamy do smaku czosnkiem posiekanym roztartym z solą, gałką muszkatołową, majerankiem, świeżo mielonym pieprzem oraz kuminem.

ZUPA FASOLOWA Z GRZANKĄ

2 l domowego bulionu warzywnego, 800 g pomidorów z puszki, 400 g fasoli z puszki, 200 g szpinaku, 4 cebule, 2 łodyżki selera naciowego, 1/2 główki kapusty włoskiej, 2 ząbki czosnku, tymianek, łyżka oliwy, pieczywo ciabatte

Szpinak, cebulę oraz seler kroimy. Kapustę włoską szatkujemy. Rozgrzewamy oliwę w rondlu, wrzucamy posiekaną cebulę. Smażymy, dopóki cebula zmięknie i będzie delikatnie złocista. Następnie dodajemy kolejno czosnek, po chwili szpinak. Po czym dodajemy seler, pomidory nieodsączone i rozgniecione, kapustę, tymianek, bulion warzywny. Doprowadzamy zupę do wrzenia, po czym dodajemy fasolę i gotujemy jeszcze 20 minut. W międzyczasie przygotowujemy grzanki. Do każdej porcji zupy dodajemy grzankę. Skrapiamy oliwą.

ZUPA GROCHOWA Z BOCZKIEM I KIEŁBASĄ

500 g łuskanego grochu, 300 g wędzonego boczku, 300 g kiełbasy, 300 g ziemniaków, 2 cebule, 4 ząbki czosnku, 3 liście laurowe, 7 ziaren ziela angielskiego, 2 łyżki majeranku, 2 łyżki kminku, sól i pieprz

Przygotowanie zupy grochowej zaczynamy dzień wcześniej wieczorem lub ostatecznie, kiedy chcemy zacząć przygotowanie zupy w tym samym dniu, groch moczymy co najmniej 4 godziny przed użyciem do gotowania. W zimnej wodzie przez noc moczymy groch. Wsypujemy go do miski i zalewamy wodą, powinna sięgać 1 cm ponad poziom ziaren, gdyż zostanie przez nie wchłonięta. Następnego dnia gotujemy w dużym garnku 2 litry wody, dodajemy ziele angielskie oraz liście laurowe. Następnie dodajemy do wody namoczony groch. W czasie, gdy woda gotuje się z grochem, ziemniaki, boczek, kiełbasę i cebulę kroimy w kostkę. Ziemniaki zalewamy wodą i odstawiamy, aby pozbyć się nadmiaru skrobi. Odlewamy ją po około 8 minutach. Boczek wsypujemy na suchą patelnię i podsmażamy, gdy tłuszcz się wytopi, dodajemy kolejno pokrojoną cebulę, posiekany czosnek. Pokrojoną kiełbasę dodajemy bezpośrednio do zupy. Wsypujemy majeranek, sól oraz pieprz do smaku. Zupę grochową doprawiamy kminkiem, który pomaga przy niestrawnościach, poprawia trawienie oraz pracę przewodu pokarmowego. Garnek przykrywamy pokrywką i gotujemy przez około 45 minut na małym ogniu. Co jakiś czas mieszamy. Po wskazanym czasie dodajemy odcedzone, pokrojone w kostkę ziemniaki ponieważ jeśli dodamy je za wcześnie, rozgotują się, a z zupy zrobi się mało apetyczna. Zupę grochową podajemy gorącą najlepiej z ciemnym pieczywem.

ZUPA CEBULOWA Z TYMIANKIEM

1 l bulionu warzywnego, 1 kg cebuli, 3 łyżeczki cukru, łyżka oliwy z oliwek, 2 łyżki masła, 2 ząbki czosnku, 125 ml wytrawnego białego wina, szczypta gałki muszkatołowej, świeżo posiekany tymianek, natka pietruszki, starty żółty ser

Cebulę kroimy w piórka i dusimy na oliwie z dodatkiem masła, dodajemy czosnek oraz cukier. Cebulę smażymy na bardzo małym ogniu około 30 min (ważne, aby smażyć ją długo na małym ogniu – wówczas osiągniemy najlepszy smak, powinna być miękka i jasna). Następnie wlewamy wino, zwiększamy ogień i gotujemy aż większość płynu odparuje. W oddzielonym garnku przygotowujemy warzywny bulion, gorący wlewamy do zupy. Gotujemy na małym ogniu około 40 minut. Pod koniec dodajemy gałkę muszkatołową oraz świeżo posiekany tymianek i pietruszkę. Rozlewamy zupę do kokilek, posypujemy startym żółtym

eprasa.pl aacbc76607

serem. Chwilę zapiekamy w piekarniku, aż ser się rozpuści. Zupę podajemy z grzankami, dekorujemy świeżym tymiankiem.

ZUPA IMBIROWA Z SOCZEWICĄ

150 g soczewica, 100 g imbiru, seler naciowy, papryka czerwona, duża cebula, 2 marchew, 2 łyżki olej, pieprz, sól, natka pietruszki

Na rozgrzany w garnku olej wrzucamy pokrojone w kostkę warzywa, podsmażamy, solimy, a następnie dusimy pod przykryciem około 10 minut. Imbir ścieramy na tarce o grubych oczkach i dodajemy do warzyw. Dusimy 10 minut. Następnie zalewamy wodą do poziomu przykrycia warzyw, dodajemy wcześniej namoczoną soczewicę (musi moczyć się przynajmniej dwie godziny). Całość gotujemy około 30 minut na wolnym ogniu. Przyprawiamy do smaku solą oraz świeżo zmielonym pieprzem. Opcjonalnie można dodać natkę pietruszki lub kolendrę.





FASOLKA PO BRETOŃSKU

400 g suszonej białej fasoli (Piękny Jaś), 4 cebule, 200 g boczku, 300 g kiełbasy, 200 g koncentratu pomidorowego, sól, pieprz, 2 listki laurowe, 5 ziarenek ziela angielskiego, 2 łyżki słodkiej papryki w proszku, 1 łyżka wędzonej papryki w proszku, majeranek

Fasolę płuczemy i moczymy w wodzie o temperaturze pokojowej dzień wcześniej. Do gotowania wodę wymieniamy, zalewamy świeżą. Woda powinna zakrywać ziarna na około 2 cm. Fasolę gotujemy w osolonej wodzie z dodatkiem ziela, liścia i pieprzu około godziny do miękkości. Jeśli w trakcie gotowania wody będzie zbyt mało, uzupełniamy ją. W międzyczasie na patelni smażymy boczek pokrojony w kostkę, gdy się wytopi, dodajemy posiekaną cebulę, kiełbasę pokrojoną w półplasterki. Wszystko razem smażymy około 20 minut. Po zdjęciu patelni z ognia doprawiamy papryką. Przekładamy do garnka z fasolą. Dodajemy koncentrat pomidorowy, doprawiamy majerankiem. Fasolka powinna mieć konsystencję gęstej zupy. Dokładnie wszystko mieszamy, gotujemy pod przykryciem jeszcze około 15 min. Podajemy z pieczywem.

ZUPA FASOLOWA NA WĘDZONCE

1 kg świeżej białej fasoli lub 500 g suszonej, 250 g boczku wędzonego, 300 g kiełbasy Chorizo, 3 cebule, 3 ząbki czosnku, 2 marchewki, pietruszka, 5 ziemniaków, majeranek, 2 liście laurowe, 7 ziela angielskie, pieprz, sól, natka pietruszki i kolendra

Suchą fasolę moczymy w wodzie przez noc (świeża tego nie wymaga). Na drugi dzień odlewamy wodę, w której fasola się moczyła, zalewamy świeżą wodą. Fasolę gotujemy do miękkości w osolonej wodzie z dodatkiem liści laurowych i ziela angielskiego. Boczek kroimy w kostkę, wrzucamy do dużego garnka i smażymy chwilę aż się wytopi. Dodajemy do garnka drobno posiekaną cebulę oraz kiełbasę pokrojoną w plasterki, smażymy wszystko aż się zrumieni, dorzucamy posiekany czosnek, smażymy jeszcze minutę. Marchewkę, pietruszkę kroimy w kostkę lub ucieramy na tarce o grubych oczkach, dorzucamy do garnka, zalewamy wodą do wysokości 3/4, doprawiamy do smaku: solą i pieprzem, gotujemy około 10 minut. Dodajemy pokrojone w kostkę ziemniaki oraz fasolę wraz z wodą, której się gotowała, gotujemy całość jeszcze około 15 minut. Zupę rozlewamy do talerzy, każdą porcję posypujemy natką pietruszki i kolendry.

ZUPA FASOLOWA Z ZASMAŻKĄ

200 g białej fasoli (drobna odmiana), 1,5 l wywaru mięsno-warzywnego, 100 g kiełbasy Chorizo, 150 g wędzonego boczku, 6 ziemniaków, por, 2 marchewki, pietruszka, cebula, 2 ząbki czosnku, 3 liście laurowe, 7 ziarenek ziela angielskiego, 2 łyżeczki majeranku (suszony), kopiasta łyżka mąki pszennej, łyżka klarowanego masła, sól, pieprz

Fasolę moczymy w wodzie przez noc (minimum 12 godzin). W tym celu płuczemy fasolę, zalewamy wodą, tak aby ziarna fasola znajdowały się pod powierzchnią wody. Następnego dnia odcedzamy fasolę, płuczemy pod bieżącą wodą, przekładamy do garnka, dodajemy ziele angielskie, listki laurowe, gotujemy do miękkości. Warzywa obieramy, kroimy w półkrążki por, marchew oraz pietruszkę w plasterki, a seler i ziemniaki w kostkę. Zalewamy całość wywarem,

eprasa.pl aacbc76607

następnie gotujemy na małym ogniu około 25 minut. Dodajemy kolejno pozostałe produkty. Cebulę oraz czosnek obieramy, siekamy. Boczek, kiełbasę kroimy w kostkę, przekładamy na rozgrzaną patelnię i smażymy. Usmażone mięso przekładamy do garnka z fasolą. A na tej patelni smażymy cebulę, czosnek, po czym dodajemy do zupy i kontynuujemy gotowanie na małym ogniu przez około 15 minut. Jeśli zupa jest zbyt gęsta, dolewamy wywaru. Gdy warzywa oraz fasola będzie miękka, dodajemy majeranku, doprawiamy solą i pieprzem. Na koniec wykonujemy zasmażkę, która zagęszcza zupę. Na patelni rozgrzewamy masło i przesmażamy z mąką na lekko złoty kolor. Zasmażkę dodajemy do garnka i dokładnie mieszamy. Gotujemy jeszcze przez chwilę.



ZUPA KREM Z MARCHEWKI I PAPRYKI Z NUTKĄ IMBIRU

150 g świeżej marchewki, 150 g czerwonej papryki, cebula szalotka, 2 ząbki czosnku, kawałek imbiru o długości 1,5 cm, 350 ml bulionu warzywnego, ¼ świeżej papryczki chili, łyżka oliwy z oliwek, 70 ml mleka kokosowego, świeża kolendra lub bazylia (według uznania)

Marchewki obieramy, myjemy i kroimy w słupki. Paprykę kroimy dowolnie na nieco większe kawałki. W międzyczasie rozgrzewamy piekarnik do 180° C. Cebulę kroimy w grube krążki. Czosnek siekamy lub przeciskamy przez praskę. Imbir i paprykę siekamy drobniutko. Pokrojone składniki wrzucamy do miski. Skrapiamy oliwą, mieszamy. Na tym etapie nie dodajemy suszonych przypraw. Tak przygotowane warzywa układamy na blachę i pieczemy, do miękkości przez około 20 minut. Na patelnię wlewamy przygotowany wcześniej bulion warzywny. Dodajemy upieczone warzywa, gotujemy całość przez 5 minut. Wlewamy mleko kokosowe i doprowadzamy do ponownego zagotowania. Następnie odstawiamy na chwilę, by zupa nieco ostygła, całość blendujemy na gęsty, aromatyczny krem. Przed podaniem ponownie podgrzewamy, doprawiamy, kolendrą lub bazylią.

JAGNIĘCINA – UNIKATOWY SMAK

Jagnięcina jest mięsem o wyjątkowym, a nawet unikalnym smaku, pachnie łąką i świeżym mlekiem. W Polsce jest jednak mięsem niszowym. Trzeba jednak wspomnieć, iż w naszym województwie coraz częściej jest hodowana owca rasy pomorskiej, a co za tym idzie dostęp do jagnięciny, jak i baraniny jest coraz łatwiejszy.

MARLENA CASPARI, PZDR w Sławnie

UDZIEC JAGNIĘCY – TRADYCYJNIE

1 udziec jagnięcy do 2 kg, główka czosnku, sól, pieprz, rozmaryn lub tymianek, 3 łyżki smalcu, listek laurowy, 4 ziaren jałowca, 5 łyżek gęstej śmietany, szczypta cukru

Umyty i osuszony udziec naszpikować czosnkiem, obsypać solą, pieprzem i rozmarynem, zostawić na noc. Rozgrzać na patelni smalec i silnie zarumienić udziec ze wszystkich stron, następnie przełożyć do brytfanny, podlać tłuszczem, dodać liść laurowy i ziarna jałowca. Dusić do miękkości około 2 godziny. Gotowe mięso wyjąć z brytfanki, owinąć w folię aluminiową i pozostawić w wyłączonym piekarniku jeszcze 10 min. Powstały podczas pieczenia sos połączyć ze śmietaną, doprawić. Mięso rozwinąć, pokroić w plastry i polać sosem.

KOTLECIKI JAGNIĘCE Z ANTRYKOTU LUB COMBRA

Kotlety jagnięce ok 150 g każdy, pieprz, sól, 2 łyżki klarowanego masła, łyżka posiekanej pietruszki, 100 g czerwonej cebuli, 2 ząbki czosnku, 1 mała zielona papryka, 400 g pomidorów (mogą być z puszki)

Umyte i osuszone kotleciki delikatnie rozbić, ponacinać kilkakrotnie obwódkę z tłuszczu, aby zapobiec zwijaniu podczas smażenia, posolić, popieprzyć. Smażyć na klarowanym maśle. W garnku rozgrzać masło, udusić cebulę, czosnek i paprykę dodać pomidory i przyprawy. Kotleciki podać na uduszonych warzywach.

KIEŁBASKI JAGNIĘCE

Mięso jagnięce z łopatki, karczku udźca zmielić na średnim sitku, na 100 g mięsa dajemy 130 g soli, pieprz do smaku, czosnek, tymianek, rozmaryn, oregano. Masę dobrze wyrobić, dodając wodę, nadziewać w jelita. Kiełbaski można parzyć lub wędzić.



eprasa.pl aacbc76607

Jedz kasze jesienią i zimą – wzmocnisz odporność

„Kasza na stół, na zdrowie, na co dzień"

Sezon na kasze trwa cały rok, a ich dostępność nie jest warunkowana pogodą czy klimatem, w jakim żyjemy. Dzięki temu mamy możliwość czerpania z wysokiej wartości odżywczej kasz o każdej porze roku.

Dla komfortu termicznego

Ciepłe kasze na mleku lub napoju roślinnym z suszonymi owocami, orzechami i przyprawami są doskonałym rozwiązaniem na zimne poranki. - *Dbając o swój wewnętrzny komfort termiczny, polecam jesienią i zimą zjadać pierwszy posiłek na ciepło, co może w pewnym stopniu uchronić nas przed infekcjami, a na pewno rozgrzać. Doskonale sprawdzi się tutaj kasza jaglana, owsiana, a także gryczana* – mówi Monika Stromkie-Złomaniec, dietetyk i ekspert VII edycji kampanii „Lubię kaszę – kasza na stół, na zdrowie, na co dzień".

W walce z infekcjami

Biorąc pod uwagę natężony okres zachorowań w okresie jesienno-zimowym, powinniśmy szczególnie zadbać o codzienną dietę. Odporności nie zbudujemy „od ręki", ale jedząc posiłki bogate w składniki o udowodnionym i pozytywnym wpływie na układ immunologiczny, możemy ustrzec się przed czyhającymi zewsząd wirusami i bakteriami. *Na uwagę zasługuje w tym przypadku beta-glukan, którego znaczne ilości znajdziemy w owsie i jęczmieniu. Zachęcam, by włączyć do jadłospisu kaszę owsianą, pęczak i drobniejszą kaszę jęczmienną perłową. Beta-glukan to rodzaj rozpuszczalnego błonnika pokarmowego, który stymuluje komórki odpornościowe, dzięki czemu wspiera funkcjonowanie układu immunologicznego człowieka. Błonnik ten działa przede wszystkim w jelicie grubym, gdzie mamy potężny system immunologiczny związany z błonami śluzowymi jelita (GALT), i tam jest fermentowany przez bakterie jelitowe. Podsumowując: błonnik w diecie jest „na wagę złota", gdyż wspiera wzrost dobrych bakterii w jelicie. Im bardziej różnorodna i liczebna mikrobiota, tym lepiej, ponieważ chroni nas przed atakiem bakterii patogennych.*

W trosce o sylwetkę

Jesienią i zimą mamy z reguły większy apetyt, choć zapotrzebowanie energetyczne wcale się nie zwiększa. Dni są krótsze, mniej się ruszamy i pojawia się chęć podjadania, zwłaszcza słodyczy i słonych przekąsek, co sprzyja tyciu. Jak temu zapobiec? Najlepiej komponować posiłki tak, by zapewniały nam sytość na długo. - *Doskonałym wyborem są grube kasze. Mają one sporo błonnika, który spowalnia wchłanianie glukozy, dzięki czemu energia towarzyszy nam dłużej, a chęć na podjadanie jest mniejsza. Obecność kasz w codziennej diecie może nas zatem ustrzec przed tyciem.*

Ogólnopolska kampania promocyjno-edukacyjna „Lubię kaszę – kasza na stół, na zdrowie, na co dzień", której organizatorem jest Federacja Branżowych Związków Producentów Rolnych, sfinansowana jest ze środków Funduszu Promocji Ziarna Zbóż i Przetworów Zbożowych. Więcej informacji o kampanii znajduje się na stronie www.lubiekasze.pl

Źródło: SmartMedia

PRZEPISY MONIKI STROMKIE-ZŁOMANIEC NA „COMFORT FOOD" Z KASZĄ JAGLANĄ I GRYCZANĄ

CZEKOLADOWA KASZA JAGLANA Z MALINAMI (DOSKONAŁA NA ŚNIADANIE)

50 g kaszy jaglanej, 200 ml napoju owsianego, 3 suszone daktyle, 2 łyżeczki kakao, garść malin

Kaszę przepłukać na sitku pod bieżącą wodą, przełożyć do rondelka, zalać napojem owsianym i dodać posiekane daktyle. Gotować do zgęstnienia na małym ogniu. Na koniec dodać kakao i dokładnie wymieszać. Podawać z malinami lub innymi owocami sezonowymi.



eprasa.pl aacbc76607

TARTA Z KASZĄ GRYCZANĄ, PIECZARKAMI I WĘDZONYM TWAROGIEM

idealna na obiad – sprawdzi się do pracy, do lunch boksu

Ciasto kruche (2 porcje): 250 g mąki pszennej, 150 g zimnego masła, 1 łyżeczka soli, 1 jajko

Nadzienie/farsz do tarty (na 1 formę): 200 g kaszy gryczanej niepalonej, 250 g białych pieczarek, 200 g wędzonego twarogu, 1/2 czerwonej cebuli, 3 łyżki śmietany 12%, 2 jajka, 1 łyżka masła, 1 łyżka oleju rzepakowego, sól, pieprz, posiekana natka pietruszki lub bazylia

Składniki na ciasto kruche szybko zagnieść w robocie z ostrzem „S". Podzielić na dwie porcje: jedną odłożyć do lodówki (na 30 min), drugą można zamrozić (na następny raz). Po 30 min schłodzone ciasto rozwałkować i wyłożyć nim formę do pieczenia tarty. Upiec spód w 190 st., ok. 15 min.

Kaszę ugotować, pieczarki pokroić w półplasterki, cebulkę w kosteczkę. Na patelni rozgrzać masło z olejem, przesmażyć pieczarki, po czym dodać cebulę i doprawić. Odstawić do ostygnięcia. Jajka roztrzepać jak na omlet. Pieczarki z cebulą przełożyć do większej miski, dodać ugotowaną kaszę, pokruszony w dłoniach twaróg, śmietankę, rozmącone jajka i natkę. Całość doprawić do smaku i dokładnie wymieszać.

Na upieczony spód tarty wyłożyć farsz, wyrównać i docisnąć. Ponownie wstawić do piekarnika na 190 st., na 30 min. Po upieczeniu odczekać chwilkę, aż nadzienie lekko przestygnie i zwiąże się. Tartę podawać z łyżką gęstego greckiego jogurtu.



SZYBKA KASZA GRYCZANA Z CUKINIĄ I HALLOUMI

80 g kaszy gryczanej palonej, 1/3 czerwonej cebuli, 1/2 cukinii, 3 połówki suszonych pomidorów, 3 plastry sera halloumi, sól, pieprz, mieszanka przypraw kuchni włoskiej, 20 g orzechów włoskich, 1 łyżka oleju rzepakowego lub z suszonych pomidorów

Kaszę przepłukać na sitku pod bieżącą wodą i ugotować (można ją przygotować dzień wcześniej). Na patelni rozgrzać olej, dodać posiekane drobno suszone pomidory i cebulę. Podsmażać 3-4 min, po czym dodać pokrojoną w półplasterki cukinię i zioła. W międzyczasie zgrillować plastry halloumi. Kiedy cukinia się zrumieni, dodać na patelnię ugotowaną kaszę i posiekane drobno orzechy. Wszystko dokładnie wymieszać. Podawać z grillowanym serem.



eprasa.pl aacbc76607



Jak dbać o dobry sen

Bez odpowiedniego snu przestajemy prawidłowo funkcjonować. Co robić, żeby uchronić się przed zaburzeniami snu?

Sen jest podstawową, biologiczną potrzebą naszego organizmu. Polega na wyłączeniu aktywności ośrodkowego układu nerwowego i jego odnowie na poziomie fizycznym.

Jak przebiega sen

Wiele osób myśli, że podczas snu nic się nie dzieje – po prostu wyłączamy organizm. Ale dzieje się wiele! Na sen składają się dwie odmienne fazy snu: faza NREM oraz faza REM. Obie następują po sobie cyklicznie. Cykl powtarza się 4-5 razy w ciągu nocy, co około 90 minut. Przejście wszystkich cykli gwarantuje, że sen będzie efektywny.

❶ Faza NREM. W czasie jej trwania mózg wyłącza większość funkcji lub zmniejsza ich nasilenie. Obniża się ciśnienie tętnicze i zużycie glukozy, spowalnia praca serca. W tej fazie pojawia się sen głęboki, w którym organizm zaczyna się regenerować. Faza ta jest również bardzo ważna dla utrzymania odporności organizmu, potrzebujemy jej np. kiedy jesteśmy przeziębieni.

❷ Faza REM. W czasie jej trwania pojawiają się marzenia senne, ale też zapamiętujemy, czego się nauczyliśmy podczas dnia (również nowe zdolności motoryczne, takie jak np. gra w tenisa). Dzięki zwiotczeniu mięśni w tej fazie zostaje usunięte napięcie z podatnych na zmęczenie okolic kręgosłupa szyjnego i lędźwiowego. Zwalnia metabolizm, znikają hormony stresu, do krwi uwalniany jest hormon wzrostu, który odbudowuje tkanki i sprzyja gojeniu ran. Faza REM służy również emocjonalnemu radzeniu sobie z problemami poprzedniego dnia – mózg wtedy „przepracowuje" trudne zdarzenia.

Co wpływa na dobry sen?

☛ **Liczba godzin snu.** Zapotrzebowanie na sen jest kwestią indywidualną, ściśle zależną od wieku. Zależy też od jakości snu. Tak długo, jak czujesz się pełen energii i dobrze funkcjonujesz w ciągu dnia, masz wystarczająco dużo snu. Średnio dorośli śpią około 7 godzin dziennie. Niemowlęta i nastolatki potrzebują więcej snu. Noworodek śpi nawet do 20 godzin dziennie. Następnie potrzeby snu zmniejszają się wraz z wiekiem, oprócz tymczasowego wzrostu w okresie dojrzewania. Nastolatki zwykle muszą spać od 8,5 do 9 godzin dziennie, a 60-latkowie zwykle śpią około 6 godzin.

☛ **Jakość snu.** Jednym z jej wskaźników jest wydajność snu, czyli informacja, przez jaki czas, który spędzamy w łóżku, faktycznie śpimy. Obliczamy ją, dzieląc czas snu przez czas spędzony w łóżku. Dobra wydajność snu to więcej niż 85%.

☛ **Regularność snu.** Warto chodzić spać i wstawać codziennie o tej samej godzinie. Kluczowa dla dobrego funkcjonowania organizmu jest zwłaszcza pora wstawania.

Dlaczego warto się wysypiać?

✓ Łatwiej radzisz sobie ze stresem w ciągu dnia.
✓ Pracujesz i uczysz się efektywniej, bo masz lepszą koncentrację.
✓ Zyskujesz energię i dobry humor.
✓ Regenerujesz organizm.
✓ Wolniej się starzejesz.
✓ Wzmacniasz układ odpornościowy, dzięki czemu zmniejszasz ryzyko chorób.
✓ Zmniejszasz ryzyko zgonu z powodu zawałów i udarów.
✓ Oczyszczasz mózg z toksyn.

eprasa.pl aacbc76607

✓ Zmniejszasz ryzyko nadwagi i otyłości (brak snu zwiększa uczucie głodu i powoduje apetyt na pokarmy wysokokaloryczne, a zwłaszcza na słodycze).
✓ Lepiej radzisz sobie z emocjami.

Regularne niedosypianie znacznie zwiększa ryzyko zachorowania na depresję. Dlatego, jeżeli chorujesz na tę chorobę, usłyszysz radę od specjalisty, by dbać o sen – jego długość, jakość i regularność.

Sposoby na dobry sen

✓ **Pilnuj stałych pór wstawania rano i kładzenia się spać.** Badania przeprowadzone wśród starszych osób wykazały, że nieregularne pory snu wiązały się ze zwiększonym ryzykiem chorób układu krążenia.
✓ **Dbaj o kondycję fizyczną.** Aktywność fizyczna sprawia, że wieczorem odczuwasz zmęczenie i lepiej śpisz. Ponadto ruch zmniejsza stres, lęk i depresję, co również poprawia jakość snu. Odpowiednia aktywność fizyczna to 30-60 minut szybkiego marszu dziennie, jazdy na rowerze, pływania, pracy w ogrodzie itp. Ważne jednak, by nie ćwiczyć późnym wieczorem i bezpośrednio przed snem.
✓ **Zredukuj stres.** Pomaga w tym np. aktywność fizyczna, ćwiczenia relaksacyjne lub relacje z bliskimi.
✓ **Unikaj kofeiny i nikotyny.** Używki te pobudzają organizm.



✓ **Nie ucinaj sobie drzemek po godzinie 15:00.** Powodują one, że nie chce ci się spać o wyznaczonej porze.
✓ **Unikaj picia alkoholu przed snem.** Alkohol najpierw pobudza organizm, później potęguje stany lękowe, które utrudniają spokojny sen.
✓ **Unikaj obfitych posiłków i dużych ilości płynów tuż przed snem.** Ostatni posiłek zjedz na 2-3 godz. przed snem.
✓ **Zadbaj o odpowiednie warunki do snu.** Wygodne łóżko, dopasowany materac, odpowiednia temperatura, przewietrzone pomieszczenie – zadbanie o te elementy pomaga dobrze spać.



✓ **Odpręż się przed położeniem się spać.** Nie wykonuj pobudzających czynności około godziny przed snem. Nie odbieraj e-maili z pracy, nie kłóć się, nie oglądaj emocjonujących programów w telewizji. Przygotuj ciało do snu i poczuj, że robisz się senny.
✓ **Zapisz rzeczy do zrobienia.** Zanotuj rzeczy, o których musisz pamiętać następnego dnia, na kartce, w notesie, w telefonie lub komputerze. Łatwiej będzie ci puścić te myśli i spokojnie zasnąć.
✓ **Unikaj światła w nocy.** Zasłoń okno, by do sypialni nie docierał blask latarni ulicznych. Sen może ci także utrudniać światło z ekranu telewizora, komputera czy telefonu komórkowego.
✓ **Zadbaj o właściwą dietę.** Właściwy sposób odżywiania zminimalizuje występowanie zaburzeń snu. Prawidłowo skomponowana dieta powinna dostarczać odpowiedniej ilości białka, tłuszczów (w tym kwasy tłuszczowe omega-3), węglowodanów, kwasu foliowego, witaminę B12, cynku, selenu i żelaza. Dieta powinna także obfitować w warzywa i owoce.
✓ **Kładź się do łóżka wtedy, gdy odczuwasz senność.** Łóżko powinno kojarzyć się ze spaniem i regeneracją. Nie jedz tam posiłków, nie omawiaj trudnych tematów, nie czytaj, nie rozmawiaj przez telefon i nie oglądaj telewizji.
✓ **Śpij w nocy.** Wtedy sen jest najlepszy. Jesteśmy zaprogramowani, by być aktywni w ciągu dnia, a spać w ciągu nocy. Świadczy o tym m.in. spadanie w nocy tętna, temperatury ciała czy kortyzolu (hormonu stresu).

Źródło: pacjent.gov.pl

RED.

RECEPTA na dobry sen

- Nie spędzaj czasu w łóżku jeżeli nie zamierzasz spać (nie czytaj, nie oglądaj filmów, nie używaj telefonu komórkowego, nie pracuj, nie jedz itd.).
- Jeżeli masz trudności z zaśnięciem trwające dłużej niż 15 min – wstań z łóżka, nawet w środku nocy, i poczekaj 30-60 minut zanim wrócisz do łóżka, a jeżeli problem się powtórzy – powtarzaj proces do skutku.
- Unikaj ekspozycji na jasne światło minimum na godzinę przed planowaną porą snu – nie oglądaj telewizji, nie korzystaj z komputera, tabletu lub smartfonu i unikaj wszelkich innych ekranów i źródeł jasnego światła.
- Staraj się kłaść spać i wstawać o tych samych godzinach, nawet w weekendy.

eprasa.pl aacbc76607

LISTOPAD W OGRODZIE

ROŚLINY OZDOBNE

☛ W tym miesiącu kwitną jeszcze późne odmiany chryzantem.



☛ To ostatnia pora, aby wykopać cebulki kwiatowe roślin nie zimujących w gruncie, np. mieczyków, dalii, acidantery, paciorecznikow, tygrysówki czy kroksomii. Rośliny wrażliwe na mróz należy zabezpieczyć przed mrozem: lilie, jukki, hibiskusy ogrodowe, różaneczniki, azalie czy bambusy przykryć gałązkami świerkowymi lub słomą, róże okopcować.

☛ Przed nadejściem zimy trzeba obficie podlać rośliny, zwłaszcza azalie i rododendrony.

☛ Warto przekopać ziemię - w zimie wymarzną szkodniki wydobyte na powierzchnię, a wiosną odpady lepiej wnikną w głąb gleby. Zaleca się pozostawienie gleby w ostrej skibie, co oznacza poprzestanie na przekopaniu, bez wyrównywania powierzchni. Takie postępowanie spowoduje zmagazynowanie większej ilości wody i poprawę struktury gleby. Ziemię przekopujemy po rozsypaniu nawozów fosforowych, a na glebach zwięzłych, również nawozów potasowych.

☛ Związujemy trawy ozdobne w „chochoł", aby utworzyć wiązkę i uchronić środek kępy przed nadmiarem wilgoci.

DRZEWA I KRZEWY

☛ Dopóki ziemia nie jest zamarznięta, możemy sadzić drzewa i krzewy. Pamiętajmy jednak o zabezpieczeniu ich przed mrozami.

☛ Można wykonać jeszcze ostatnie cięcia pielęgnacyjne. Pod koniec listopada należy przyciąć piękne i popularne pnącza - powojniki (za wyjątkiem tych, które kwitną na przełomie kwietnia i maja).



☛ Przed zakończeniem sezonu obowiązkowo należy usunąć opadłe, suche liście, przyciąć gałęzie drzew i podlać obficie lubiące wilgoć rośliny.



☛ Kończymy zbiory orzechów włoskich i laskowych. W listopadzie można zbierać owoce z krzewów takich jak dzika róża, tarnina czy głóg.



☛ Krzewy iglaste o pokroju kolumnowym zabezpieczmy przed deformacją i rozłamywaniem pod ciężarem zalegającego na nich śniegu. Obwiązujemy je sznurkiem lub owijamy elastyczną siatką. Krzewy iglaste wrażliwe na mrozy owijamy agrowłókniną, grubym papierem lub chochołem ze słomy.

☛ Ściółkujemy powierzchnię wokół pni 5-centymetrową warstwą torfu, suchych liści lub kory.

☛ Opadnięcie liści to dobry moment, aby zaobserwować czy na koronach drzew owocowych nie występują zimujące formy chorób i gniazda szkodników. Usuwamy pozostałe na drzewach, zaschnięte, zmumifikowane owoce.



☛ Szczególnych zabezpieczeń wymagają jeżyna bezkolcowa i niektóre winorośle. Pędy odwiązujemy od podpór i częściowo skracamy. Następnie układamy je na ziemi lub w płytkim rowku i przysypujemy warstwą ziemi lub okrywamy słomianą matą.

WARZYWNIK

☛ Pora na ostatnie jesienne zbiory: wykopujemy letnie odmiany pora, zbieramy brukselkę i jarmuż.



☛ Można wysiewać jeszcze do gruntu marchew, pietruszkę, pasternak, koper, szpinak i rabarbar na wczesnowiosenny zbiór. Można też sadzić czosnek ozimy. Jeżeli zima jest bezśnieżna to zagony z siewami jesiennymi okrywamy słomą, liśćmi lub gałązkami z igliwiem.

☛ Nadszedł termin zbioru jarmużu. Dolne, lekko zżółknięte liście obrywa się i odrzuca, do konsumpcji wybieramy ładne i zdrowe liście ze środkowej części rośliny. Po lekkim przemarznięciu jarmuż jest smaczniejszy (ma mniej goryczki). Dlatego ze zbiorem możemy wstrzymać się do pierwszego przymrozku. Zebrane liście należy zaraz zużyć lub przechować w lodówce (nie dłużej niż przez 3 dni).



TRAWNIK

☛ Nie zostawiajmy opadłych liści na trawniku, bo stworzą wtedy nieprzepuszczalną dla powietrza warstwę, co sprzyja rozwojowi pleśni śniegowej. Liście można usuwać za pomocą grabi, ale pracę tę ułatwi odkurzacz ogrodowy z funkcją dmuchawy. Używając tego urządzenia liście można usunąć na dwa sposoby – zgarniając je w jedno miejsce za pomocą dmuchawy bądź zebrać odkurzaczem do dołączonego specjalnego worka. Niektóre odkurzacze mają dodatkową funkcję rozdrabniania liści, dzięki czemu można je później wykorzystać do kompostu.

SPRZĘT

☛ Zamykamy dopływ wody do kranów zainstalowanych w ogrodzie i spuszczamy wodę z rur doprowadzających, aby podczas mrozów woda nie rozsadziła instalacji wodnej. Należy także opróżnić z wody wszelkie zbiorniki i pojemniki pozostawione na zimę w ogrodzie, aby nie popękały podczas silnego mrozu.

☛ Należy także oczyścić, naoliwić i schować do suchego pomieszczenia wszystkie narzędzia używane podczas sezonu w ogrodzie, czyścimy także kosiarki do trawy, odkręcamy, ostrzymy i konserwujemy noże.

☛ Jeśli jest sucha pogoda, konserwujemy drewniane elementy architektury ogrodowej (pergole, trejaże, kratki).

Źródło: www.ogrodowisko.pl; www.poradnikogrodniczy.pl; www. ogrodnik-amator.pl

eprasa.pl aacbc76607

Kalendarz biodynamiczny

Listopad 2022

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	1 PO I Kwadra	00-20 2 PO/WO 20-24	3 PO	4 WO	00-00 5 WO/OG 00-24	6 OG ☼ 6.40-15.59
00-06 7 OG/ZI 06-24	8 ZI ○ PEŁNIA Od 1.00 do 13.00	00-15 9 PO/PO 15-24	10 PO	11 PO	00-01 12 PO/WO 01-24 ☺	13 WO ☼ 6.52-15.47
00-14 14 WO/OG 14-24 Od 2.00 do 14.00	15 OG	16 OG III Kwadra	00-02 17 OG/ZI 02-24	18 ZI	00-12 19 ZI/PO 12-24	20 PO ☼ 7.04-15.38
00-18 21 PO/WO 18-24	22 WO Od 11.00 do 23.00	00-21 23 WO/OG 21-24	24 OG ● NÓW	00-23 25 OG/ZI 23-24 Od 21.00	26 ZI Do 9.00	00-23 27 ZI/PO 23-24 ☼ 7.16-15.31
28 PO	29 PO	00-01 30 PO/WO 01-24				

Grudzień 2022

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
			1 WO	00-06 2 WO/OG 06-24	3 OG	00-13 4 OG/ZI 13-24 ☼ 7.26-15.26
5 ZI Od 8.00 do 20.00	00-22 6 ZI/PO 22-24	7 PO	8 PO ○ PEŁNIA	00-10 9 PO/WO 10-24 ☺	10 WO	00-21 11 WO/OG 21-24 Od 19.00 ☼ 7.34-15.24
12 OG Do 7.00	13 OG	00-10 14 OG 10-24	15 ZI	00-21 16 ZI/PO 21-24 III Kwadra	17 PO	18 PO ☼ 7.40-15.24
00-05 19 PO/WO 05-24 Od 21.00	20 WO Do 9.00	00-08 21 WO/OG 08-24	22 OG ☺	00-08 23 OG/ZI 08-24 ● NÓW	24 ZI Od 3.00 do 14.00	00-08 25 ZI/PO 08-24 ☼ 7.44-15.28
26 PO	00-09 27 PO/WO 09-24	28 WO	00-12 29 WO/OG 12-24	30 OG I Kwadra	00-18 31 OG/ZI 18-24	

FAZY KSIĘŻYCA: ● NÓW ◖ I KWADRA ○ PEŁNIA ◗ III KWADRA

Godziny sprzyjające rozwojowi roślin, której plonem ma być:

owoc korzeń

kwiat liść

Rośliny owocowe: bób, cukinia, dynia, fasola, groch, ogórek, pomidor, papryka, kukurydza, soja, truskawka, poziomka i wszystkie rośliny sadownicze.

Rośliny korzeniowe: burak, chrzan, cykoria, marchew, pietruszka korzeniowa, rzepa, rzodkiewka, seler korzeniowy, skorzonera, pasternak. Także dobre efekty osiąga się zaliczając do tej grupy: ziemniaka, cebulę, czosnek, pora i szparaga.

Rośliny kwiatowe: wszystkie kwiatowe rośliny ozdobne, a z roślin jadalnych słonecznik.

Rośliny liściowe: kapusta, kalarepa, jarmuż, pietruszka naciowa, seler naciowy, boćwina, szczypiorek, sałata, szpinak, szczaw oraz mimo że częścią użytkową jest kwiat - brokuł i kalafior.

00-07 - przykładowy przydział czasu sprzyjający uprawie określonych roślin

Żywioły: (ogień **OG**) (ziemia **ZI**) (powietrze **PO**) (woda **WO**)

CZAS SADZENIA - okres wspomagający wzrost roślin

☺ - Początek sadzenia

☺ - Koniec sadzenia

Godziny: „od - do" prace ogrodnicze nie wykonujemy

DOROTA TOLKO, PZDR w Szczecinie

Źródło: Kalendarz biodynamiczny 2022, działkowiec

eprasa.pl aacbc76607



Tworzenie grup producentów i organizacji producentów

Od 17 listopada do 30 grudnia w Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa będzie prowadzony nabór wniosków o przyznanie pomocy w ramach działania „Tworzenie grup producentów i organizacji producentów" objętego PROW na lata 2014-2020.

O pomoc finansową w ramach działania „Tworzenie grup producentów i organizacji producentów" mogą ubiegać się:
1. grupy producentów rolnych, uznane od 1 grudnia 2021 r. na podstawie ustawy z 15 września 2000 r. o grupach producentów rolnych i ich związkach. Grupy te muszą składać się z osób fizycznych, prowadzących działalność jako mikro-, małe lub średnie przedsiębiorstwo;
2. organizacje producentów, uznane na podstawie przepisów ustawy z 11 marca 2004 r. o organizacji niektórych rynków rolnych albo ustawy z 20 kwietnia 2004 r. o organizacji rynku mleka i przetworów mlecznych.

Wsparcia nie mogą otrzymać producenci drobiu, wyrobów z mięsa drobiowego i jego podrobów oraz owoców i warzyw.

Pomoc jest realizowana w formie rocznych płatności przez okres pierwszych pięciu lat następujących po dacie uznania grupy producentów rolnych lub organizacji producentów.

Wysokość wsparcia wynosi: w pierwszym roku – 10 proc. przychodów netto, w drugim roku – 9 proc., w trzecim roku – 8 proc. w czwartym roku – 7 proc., w piątym roku – 6 proc.

Maksymalny limit przyznawanych środków finansowych to 100 tys. euro w każdym roku pięcioletniego okresu.

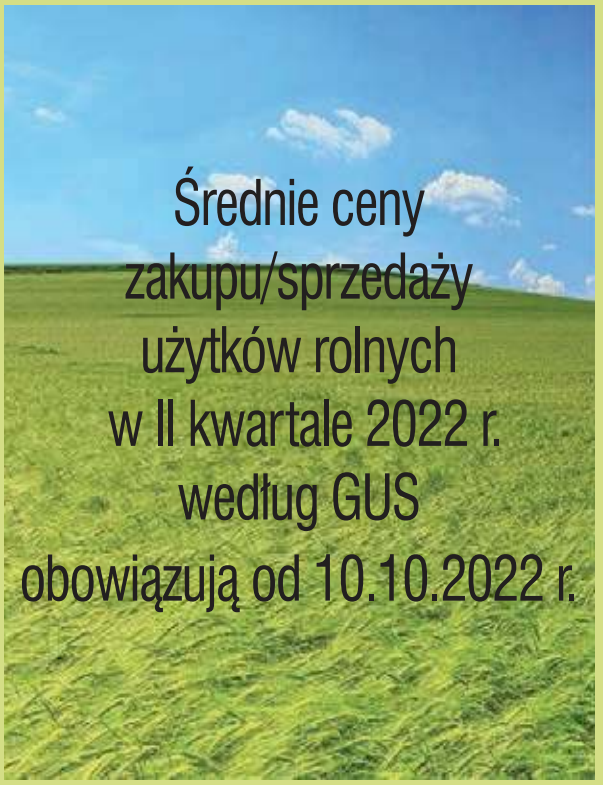
Złożone przez grupy producentów rolnych i organizacje producentów wnioski zostaną poddane ocenie punktowej. Suma uzyskanych punktów będzie decydowała o kolejności przysługiwania pomocy. Minimalna liczba punktów uprawniająca do ubiegania się o wsparcie wynosi 3. Formularz wniosku o przyznanie pomocy wraz z załącznikami oraz Instrukcją wypełniania są udostępnione na stronie internetowej Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa.

Nabór wniosków prowadzą oddziały regionalne Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa właściwe ze względu na siedzibę grupy producentów rolnych lub organizacji producentów najpóźniej w dniu zakończenia terminu składania wniosków. Dokumenty można składać osobiście lub przez upoważnioną osobę. Można je również przesłać przesyłką rejestrowaną nadaną w placówce Poczty Polskiej, a tak,że w formie dokumentu elektronicznego za pośrednictwem platformy e-PUAP. ■

Źródło: ARiMR

RED.

eprasa.pl aacbc76607



Średnie ceny zakupu/sprzedaży użytków rolnych w II kwartale 2022 r. według GUS obowiązują od 10.10.2022 r.

Uwaga: Oceniając plany inwestycji bierze się pod uwagę ceny z uwzględnieniem jakości gruntów, przyjmując że:

- grunty dobre - grunty klas I, II, III a,
- grunty średnie - grunty klas III b, IV,
- grunty słabe - grunty klas V, VI,
- łąki oraz pastwiska klasy I i II zalicza się do gruntów dobrych,
- łąki oraz pastwiska klasy III i IV zalicza się do gruntów średnich
- łąki oraz pastwiska klasy V i VI zalicza się do gruntów słabych.

Województwo	Grunt orny			
	ogółem	dobry (klasy I, II, IIIa)	średni (klasy IIIb, IV)	słaby (klasy V, VI)
	w złotych za hektar			
Dolnośląskie	43 452	55 000	43 061	36 800
Kujawsko-pomorskie	64 810	81 245	64 396	48 793
Lubelskie	47 037	69 556	47 500	30 817
Lubuskie	36 111	36 250*)	38 250	31 833
Łódzkie	51 390	77 349	52 278	37 920
Małopolskie	45 967	55 460	39 357	32 286
Mazowieckie	52 204	66 176	53 884	41 599
Opolskie	60 562	80 844	50 254	37 234
Podkarpackie	36 196	45 649	34 289	26 741
Podlaskie	64 533	79 000	70 007	51 653
Pomorskie	51 212	60 714	53 511	44 375
Śląskie	44 016	60 357	49 537	30 409
Świętokrzyskie	39 800	48 147	35 651	25 114
Warmińsko-mazurskie	55 950	65 333	57 806	48 048
Wielkopolskie	77 384	98 062	80 849	56 390
Zachodniopomorskie	----------	38 760**)	34 546	32 000**)
POLSKA	**59 358**	**71 931**	**60 831**	**44 305**

**) zastosowanie ma średnia cena zakupu / sprzedaży użytków rolnych w IV kwartale 2021 r.*
***) zastosowanie mają średnie ceny zakupu / sprzedaży użytków rolnych w I kwartale 2022 r.*

Wsparcie klęskowe dla rodzin rolniczych



Do 23 listopada trwa nabór wniosków o przyznanie pomocy finansowej w zakresie wsparcia finansowego rodzin, którym zagraża utrata płynności finansowej w związku z wystąpieniem w gospodarstwie rolnym w 2022 r. szkód spowodowanych niekorzystnymi zjawiskami atmosferycznymi. Dokumenty przyjmują biura powiatowe Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa właściwe ze względu na miejsce zamieszkania członka rodziny ubiegającego się o wsparcie.

Źródło: ARiMR

RED.

eprasa.pl aacbc76607

INFORMACJA HANDLOWO-RYNKOWA



Na podstawie informacji zebranych w TZD opracowali
Ewa Wenc i Barbara Grobelska

Wybrane ceny w dniu 4.10.2022 r.

Produkty rolne - ceny skupu netto

	jedn. miary	Białogard, Koszalin, Sławno	Drawsko, Szczecinek Wałcz	Kołobrzeg, Świdwin, Łobez	Goleniów, Gryfice, Kamień	Gryfino, Szczecin, Stargard	Choszczno, Myślibórz, Pyrzyce	śr.	min.	max.
Gorczyca	dt	-	300,00	-	-	-	-	300,00	300,00	300,00
Gryka	dt	-	300,00	320,00	-	-	-	310,00	300,00	320,00
Jęczmień paszowy	dt	105,00	120,25	110,00	115,00	126,00	130,00	117,71	105,00	130,00
Kukurydza	dt	-	140,00	-	-	-	-	140,00	140,00	140,00
Łubin słodki	dt	152,50	177,50	172,50	-	-	-	167,50	152,50	177,50
Owies konsumpcyjny	dt	120,00	123,25	125,00	-	114,00	120,00	120,45	114,00	125,00
Owies paszowy	dt	107,50	110,00	110,00	-	123,00	110,00	112,10	107,50	123,00
Peluszka	dt	140,00	160,00	-	-	-	-	150,00	140,00	160,00
Pszenica konsumpcyjna	dt	147,33	159,50	146,67	158,50	151,10	157,17	153,38	146,67	159,50
Pszenica paszowa	dt	135,33	147,75	138,33	148,00	147,50	146,83	143,96	135,33	148,00
Jałówki opasane (kl. E)	kg	8,50	-	13,00	11,00	-	8,35	10,21	8,35	13,00
Maciory i braki	kg	3,85	-	3,50	-	6,00	4,25	4,40	3,50	6,00
Mleko	l	2,19	1,90	2,45	2,60	2,30	2,13	2,26	1,90	2,60
Młode bydło opasowe (kl. A)	kg	9,00	-	11,50	13,50	-	12,50	11,63	9,00	13,50
Tuczniki kl. I	kg	7,00	7,40	7,50	8,30	7,30	6,75	7,38	6,75	8,30

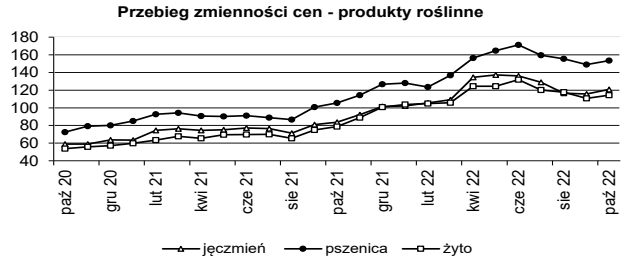
Pasze - ceny brutto

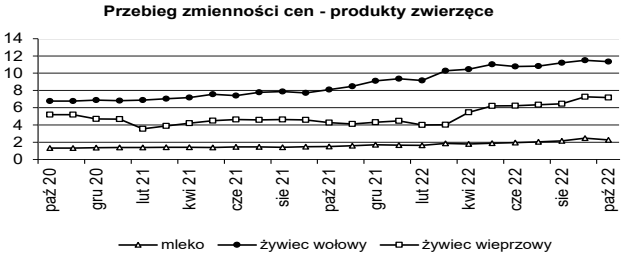
	jedn. miary	Białogard, Koszalin, Sławno	Drawsko, Szczecinek Wałcz	Kołobrzeg, Świdwin, Łobez	Goleniów, Gryfice, Kamień	Gryfino, Szczecin, Stargard	Choszczno, Myślibórz, Pyrzyce	śr.	min.	max.
dla bydła										
Koncentrat CJ	dt	-	424,00	285,00	280,00	296,00	353,00	327,60	280,00	424,00
Koncentrat KBO	dt	-	-	248,00	-	225,00	266,50	246,50	225,00	266,50
Koncentrat KBW	dt	-	-	-	-	296,00	-	296,00	296,00	296,00
Mieszanka B	dt	-	-	187,00	-	152,00	392,00	243,67	152,00	392,00
dla trzody										
Koncentrat L	dt	-	334,00	364,00	250,00	-	372,75	330,19	250,00	372,75
Koncentrat LP	dt	-	260,00	353,00	-	408,00	420,00	360,25	260,00	420,00
Koncentrat prosiak	dt	-	300,00	335,00	-	-	394,50	343,17	300,00	394,50
Koncentrat PW	dt	-	337,33	339,00	255,00	-	464,00	348,83	255,00	464,00
Koncentrat T	dt	-	345,00	354,00	312,50	-	369,00	345,13	312,50	369,00
Mieszanka LK	dt	-	162,00	276,00	154,00	-	276,00	217,00	154,00	276,00
Mieszanka PP finiszer	dt	-	211,50	258,00	-	-	252,00	240,50	211,50	258,00
Mieszanka PP grower	dt	-	202,00	227,00	155,00	-	252,00	209,00	155,00	252,00
Mieszanka PP starter	dt	-	302,50	283,00	260,00	-	318,38	290,97	260,00	318,38
Mieszanka PW	dt	-	309,00	216,00	278,50	-	244,65	262,04	216,00	309,00
Prowit T	dt	-	245,00	-	-	380,00	432,00	352,33	245,00	432,00
inne										
Otręby pszenne	dt	-	-	147,00	-	156,50	-	151,75	147,00	156,50
Śruta kukurydziana	dt	-	236,00	-	-	210,50	212,00	219,50	210,50	236,00
Śruta sojowa	dt	-	-	305,00	-	-	300,00	302,50	300,00	305,00

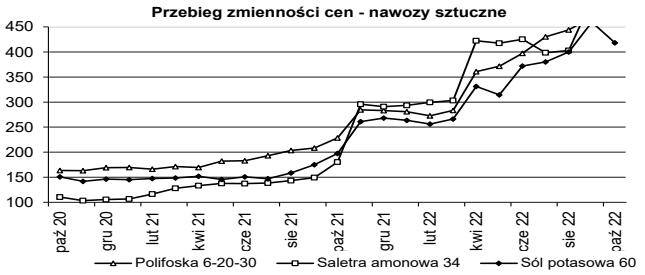
eprasa.pl aacbc76607

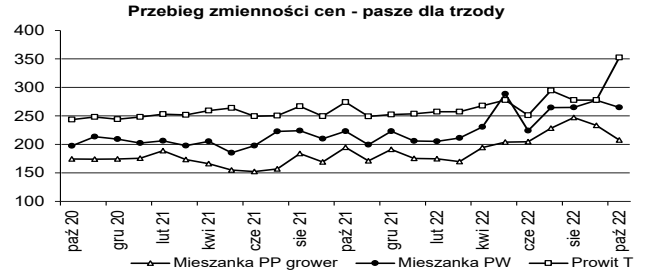
Nawozy i środki ochrony roślin - ceny brutto

	jedn. miary	Białogard, Koszalin, Sławno	Drawsko, Szczecinek Wałcz	Kołobrzeg, Świdwin, Łobez	Goleniów, Gryfice, Kamień	Gryfino, Szczecin, Stargard	Choszczno, Myślibórz, Pyrzyce	śr.	min.	max.
Amofoska 4-16-18	dt	-	390,00	390,00	-	-	309,25	363,08	309,25	390,00
Fosforan amonu/Polidap 18-46	dt	570,00	-	-	580,00	535,00	579,00	566,00	535,00	580,00
Inhibitor do mieszania z mocznikiem	l	-	-	-	-	-	15,00	15,00	15,00	15,00
Korn -Kali 40	dt	330,00	-	350,00	325,00	322,00	321,00	329,60	321,00	350,00
Lubofoska, Tarnogran lub NPK jesienne (4-6 % N)	dt	-	-	460,00	-	-	-	460,00	460,00	460,00
Mocznik bez dodatków 46	dt	522,50	-	510,00	480,00	-	486,00	499,63	480,00	522,50
Mocznik otoczkowany 46	dt	500,00	-	-	-	-	563,00	531,50	500,00	563,00
Mocznik z inhibitorem ureazy	dt	500,00	-	560,00	-	580,00	516,00	539,00	500,00	580,00
Polifoska 4-12-32	dt	-	-	-	-	-	462,00	462,00	462,00	462,00
Polifoska 6-20-30	dt	470,00	507,50	490,00	449,00	510,00	475,25	483,63	449,00	510,00
RSM - wodny roztwór saletrzano-mocznikowy 32	l	-	-	5,00	-	5,34	3,91	4,75	3,91	5,34
Saletra amonowa 32	dt	-	-	479,50	490,00	-	482,50	484,00	479,50	490,00
Saletra amonowa 34	dt	530,00	500,00	531,00	-	490,00	487,08	507,62	487,08	531,00
Saletra CAN 27	dt	450,00	-	-	-	-	410,50	430,25	410,50	450,00
Saletrzak/Salmag 28	dt	-	-	431,00	-	435,00	420,00	428,67	420,00	435,00
Sól potasowa 60	dt	410,00	-	-	-	450,00	433,33	431,11	410,00	450,00
Agil-S 100 EC	l	-	105,00	-	105,00	94,00	107,30	102,83	94,00	107,30
Boogie Xpro 400 EC	l	-	211,00	184,00	-	-	192,80	195,93	184,00	211,00
Bulldock 025 EC	l	-	53,00	-	-	-	-	53,00	53,00	53,00
Butisan 400 SC	l	-	-	-	-	-	118,15	118,15	118,15	118,15
Cabrio Duo 112 EC	l	-	88,00	-	-	-	81,10	84,55	81,10	88,00
Chwastox Turbo 340 SL	l	28,00	31,67	34,00	-	35,00	40,70	33,87	28,00	40,70
Coragen 200 SC	l	1 260,00	1 360,00	-	-	1 800,00	1 677,60	1 524,40	1 260,00	1 800,00
Cyperkill Max 500 EC	l	-	210,00	-	-	219,50	-	214,75	210,00	219,50
Decis Mega 50 EW	l	-	153,50	145,00	179,00	164,00	156,00	159,50	145,00	179,00
Delan 700 WG	kg	-	258,00	-	-	-	-	258,00	258,00	258,00
Delmetros 100 SC	l	-	182,00	-	180,00	180,00	168,00	177,50	168,00	182,00
Glean 75 WG	100 g	-	25,80	-	-	-	-	25,80	25,80	25,80
Goal 480 SC	l	-	268,00	-	-	-	281,20	274,60	268,00	281,20
Inazuma 130 WG	kg	223,00	220,00	-	269,00	234,00	233,21	235,84	220,00	269,00
Infinito 687,5 SC	l	-	115,00	-	-	125,00	117,00	119,00	115,00	125,00
Miedzian Extra 350 SC	kg	-	56,00	43,00	-	-	54,91	51,30	43,00	56,00









eprasa.pl aacbc76607

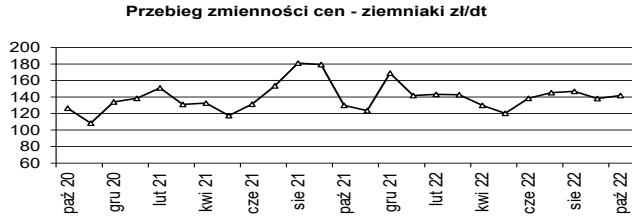
Produkty rolne - ceny sprzedaży u rolników i na targowiskach

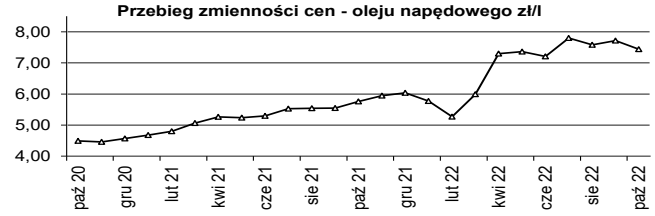
	jedn. miary	Białogard, Koszalin, Sławno	Drawsko, Szczecinek Wałcz	Kołobrzeg, Świdwin, Łobez	Goleniów, Gryfice, Kamień	Gryfino, Szczecin, Stargard	Choszczno, Myślibórz, Pyrzyce	śr.	min.	max.
Cielę (40-45 kg)	szt.	1 100,00	1 100,00	900,00	860,00	700,00	-	932,00	700,00	1 100,00
Jaja kurze średnie (50-60 g)	szt.	1,10	1,13	1,00	1,07	1,22	1,12	1,11	1,00	1,22
Jałówka cielna powyżej 1,5 r.	szt.	-	4 200	-	5 150	5 500	5 500	5 088	4 200	5 500
Jęczmień	dt	-	170,00	-	140,00	160,00	130,00	150,00	130,00	170,00
Krowa mleczna 3-5 lat	szt.	-	4 500	4 800	4 750	5 000	4 000	4 610	4 000	5 000
Mieszanka zbożowa	dt	-	180,00	150,00	130,00	140,00	-	150,00	130,00	180,00
Miód	l	45,17	43,33	40,83	41,33	43,33	40,17	42,36	40,17	45,17
Mleko krowie	l	2,25	2,57	2,72	4,00	3,50	2,36	2,90	2,25	4,00
Obornik	t	-	120,00	-	140,00	100,00	100,00	115,00	100,00	140,00
Owies	dt	115,00	140,00	-	150,00	140,00	-	136,25	115,00	150,00
Prosię (15 - 20 kg)	szt.	-	200,00	200,00	180,00	200,00	-	195,00	180,00	200,00
Pszenica	dt	190,00	200,00	-	180,00	180,00	170,00	184,00	170,00	200,00
Pszenżyto	dt	-	150,00	150,00	140,00	180,00	140,00	152,00	140,00	180,00
Siano łąkowe prasowane	t	200,00	320,00	300,00	240,00	300,00	-	272,00	200,00	320,00
Słoma zbożowa prasowana	t	-	200,00	-	200,00	250,00	-	216,67	200,00	250,00
Ziemniaki jadalne min. 50 kg	dt	155,00	170,00	150,00	110,00	139,00	145,00	144,83	110,00	170,00

Usługi rolnicze i olej napędowy - ceny brutto

	jedn. miary	Białogard, Koszalin, Sławno	Drawsko, Szczecinek Wałcz	Kołobrzeg, Świdwin, Łobez	Goleniów, Gryfice, Kamień	Gryfino, Szczecin, Stargard	Choszczno, Myślibórz, Pyrzyce	śr.	min.	max.
Bronowanie	ha	150,00	110,00	155,00	153,33	124,67	100,00	132,17	100,00	155,00
Foliowanie bel sianokiszonki	szt.	-	36,00	-	30,00	-	-	33,00	30,00	36,00
Koszenie traw	ha	200,00	150,00	186,67	236,67	200,00	300,00	212,22	150,00	300,00
Najem pracownika - prace dorywcze	h	20,00	25,00	25,00	25,50	23,33	15,00	22,31	15,00	25,50
Olej napędowy	l	7,45	7,41	7,56	7,39	7,41	7,50	7,45	7,39	7,56
Oprysk roślin	ha	90,00	95,00	95,00	123,33	105,00	90,00	99,72	90,00	123,33
Orka głęboka	ha	300,00	350,00	308,33	343,33	310,33	267,50	313,25	267,50	350,00
Prasa rolująca sł./siano (bele od Ø 1,5 m)	szt.	25,00	36,00	-	25,00	-	-	28,67	25,00	36,00
Prasa rolująca sł./siano (bele ok. Ø 1,2 m)	szt.	22,50	21,00	25,00	40,00	25,00	40,00	28,92	21,00	40,00
Roztrząsanie obornika bez załadunku	ha	-	-	-	-	806,00	-	806,00	806,00	806,00
Roztrząsanie obornika bez załadunku	t	-	-	200,00	-	60,00	110,00	123,33	60,00	200,00
Sadzenie ziemniaków	ha	-	200,00	250,00	-	-	-	225,00	200,00	250,00
Siew punktowy	ha	-	-	218,00	-	-	200,00	209,00	200,00	218,00
Siew zbóż siewnikiem	ha	240,00	150,00	220,00	216,67	295,00	150,60	212,04	150,00	295,00
Talerzowanie	ha	195,00	210,00	225,00	223,33	220,00	132,40	200,96	132,40	225,00
Transport ciągnik z przyczepą do 12 t	h	140,00	150,00	160,00	175,00	195,50	172,90	165,57	140,00	195,50
Transport ciągnik z przyczepą powyżej 12 t	h	180,00	120,00	185,00	200,00	150,00	216,00	175,17	120,00	216,00
Uprawa agregatem podorywkowym	ha	210,00	175,00	-	300,00	229,50	169,10	216,72	169,10	300,00
Uprawa agregatem uprawowym	ha	225,00	190,00	170,00	215,00	275,00	181,00	209,33	170,00	275,00
Włókowanie	ha	-	100,00	132,50	200,00	-	135,20	141,92	100,00	200,00
Wynajem ciągnika do 80 KM	h	-	150,00	-	150,00	135,00	118,00	138,25	118,00	150,00
Wynajem ciągnika powyżej 80 KM	h	-	250,00	240,00	200,00	200,00	208,00	219,60	200,00	250,00
Zbiór buraków kombajnem	ha	-	-	1200,00	-	-	-	1 200,00	1 200,00	1 200,00
Zbiór kombajnem z rozdrobn. słomy	ha	447,50	435,00	450,00	510,00	500,00	525,00	477,92	435,00	525,00
Zbiór kombajnem zbożowym	ha	392,50	400,00	425,00	500,00	450,00	477,50	440,83	392,50	500,00

Uwaga: Opracowano na podstwie informacji zebranych w PZDR, szersze informacje cenowo-rynkowe na naszej stronie internetowej www.zodr.pl





eprasa.pl aacbc76607

RYNKI ROLNE

Wszystkie przedstawione poniżej dane są zbierane i udostępniane przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi, w ramach Zintegrowanego Systemu Rolniczej Informacji Rynkowej, i udostępniane w formie tygodniowych biuletynów na stronie www.minrol.gov.pl

1. Średnie ceny w przedsiębiorstwach prowadzących zakupy zboża (zł/tonę, bez VAT)

Regiony: Centralno-wschodni - województwa: lubelskie, łódzkie, mazowieckie, podlaskie, warmińsko-mazurskie; Południowy: dolnośląskie, małopolskie, opolskie, podkarpackie, śląskie, świętokrzyskie; Północno-zachodni: kujawsko-pomorskie, lubuskie, pomorskie, wielkopolskie, zachodniopomorskie. nld - niewystarczająca liczba danych do prezentacji

Towar		Polska			REGIONY								
					Centralno-Wschodni			Południowy			Północno-Zachodni		
		9.08	16.08	zmiana [%]	9.08	16.08	zmiana [%]	9.08	16.08	zmiana [%]	9.08	16.08	zmiana [%]
Pszenica	kons.	1592	1569	1,4	1571	1561	0,7	1613	1570	2,7	1596	1580	1,0
	pasz.	1598	1568	1,9	1501	1516	-1,0	nld	nld	--	1606	1580	1,7
Żyto	kons.	1226	1214	0,9	1225	1199	2,1	nld	1243	--	1220	1226	-0,5
	pasz.	1209	1190	1,6	1206	1203	0,2	nld	nld	--	1197	1224	-2,2
Jęczmień	kons.	1225	1256	-2,5	--	nld	--	nld	nld	--	1224	1201	1,9
	pasz.	1328	1326	0,1	1316	1318	-0,2	nld	nld	--	1334	1335	-0,1
	browar.	1630	1473	10,6	nld	nld	--	--	--	--	1629	1471	10,7
Kukurydza	pasz. „mokra"	880	807	9,1	874	847	3,2	nld	795	--	857	nld	--
	pasz.	1429	1416	0,9	1425	1419	0,4	nld	nld	--	1436	1414	1,5
Owies	kons.	1293	1309	-1,2	--	nld	--	--	--	--	1293	1314	-1,6
	pasz.	1223	1226	-0,3	1185	nld	--	nld	nld	-7,3	1251	nld	--
Pszenżyto	pasz.	1343	1358	-1,1	1339	1323	1,2	1328	1333	-0,4	1349	1375	-1,9

2. Średnie miesięczne ceny netto zbóż monitorowanych przez zintegrowany system rolniczej informacji rynkowej

Rodzaj ziarna		wrzesień '21	październik '21	listopad '21	grudzień '21	styczeń '22	luty '22	marzec '22	kwiecień '22	maj '22	czerwiec '22	lipiec '22	sierpień '22	wrzesień '22
Pszenica	kons.	1003	1079	1199	1316	1297	1274	1527	1661	1717	1701	1569	1546	1520
	pasz.	997	1073	1182	1272	1267	1247	1496	1669	1720	1738	1715	1571	1539
Żyto	kons.	805	865	986	1097	1131	1085	1211	1332	1367	1381	1213	1219	1215
	pasz.	800	885	963	1041	1068	1018	1155	1274	1354	1296	1193	1169	1175
Jęczmień	kons.	834	905	986	1154	1110	1121	1309	1418	1396	1289	1187	1304	1284
	pasz.	851	897	963	1106	1155	1119	1261	1414	1486	1433	1257	1269	1305
	browar.	819	976	1077	1205	1256	1289	1389	1498	1662	1639	1416	1514	1435
Kukurydza	pasz.	1087	955	1007	1044	1072	1106	1303	1438	1472	1445	1429	1425	1420
Owies	kons.	673	761	944	1039	932	1051	1143	1268	1303	1322	1234	1192	1272
	pasz.	671	678	776	892	949	934	1052	1141	1196	1193	1118	1073	1183
Pszenżyto	pasz.	874	934	1047	1192	1178	1141	1308	1436	1498	1478	1339	1313	1346

3. Ceny zakupu tuczników wg EUROP w kraju i makroregionach (bez VAT)

(masa ciepła poubojowa zł/t)

Regiony: Północny - województwa: kujawsko-pomorskie, pomorskie, warmińsko-mazurskie, Środkowo-wschodni: łódzkie, mazowieckie, podlaskie, Południowo-wschodni: lubelskie, małopolskie, podkarpackie, śląskie, świętokrzyskie, Zachodni: dolnośląskie, lubelskie, opolskie, wielkopolskie, zachodniopomorskie.

Klasa pół-tusz	Polska			REGIONY											
				Północny			Środkowo-Wsch.			Południowo-Wsch.			Zachodni		
	9.08	16.08	zmiana [%]	9.08	16.08	zmiana [%]	9.08	16.08	zmiana [%]	9.08	16.08	zmiana [%]	9.08	16.08	zmiana [%]
S	9 458	9 563	-1,1	9 413	9 517	-1,1	9 492	9 583	-0,9	9 400	9 520	-1,3	9 466	9 589	-1,3
E	9 374	9 473	-1,0	9 364	9 452	-0,9	9 401	9 481	-0,8	9 346	9 499	-1,6	9 362	9 466	-1,1
U	9 045	9 141	-1,1	9 043	9 145	-1,1	9 094	9 180	-0,9	9 062	9 232	-1,8	9 002	9 077	-0,8
R	8 723	8 801	-0,9	*	*	*	8 812	8 896	-0,9	8 791	8 878	-1,0	8 638	8 701	-0,7
O	7 756	8 017	-3,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*	7 569	7 756	-2,4
P	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
RAZEM	**9 371**	**9 475**	**-1,1**	**9 347**	**9 443**	**-1,0**	**9 416**	**9 503**	**-0,9**	**9 333**	**9 479**	**-1,5**	**9 348**	**9 459**	**-1,2**

4. Ceny zakupu bydła rzeźnego wg makroregionów

(waga żywca zł/t, tygodniowe zmiany cen oraz struktury zakupu w %)

Regiony: Północny - województwa: podlaskie, pomorskie, warmińsko-mazurskie, zachodniopomorskie, Centralny: kujawsko-pomorskie, mazowieckie, łódzkie, wielkopolskie, lubuskie, Południowy: lubelskie, małopolskie, podkarpackie, świętokrzyskie, dolnośląskie, opolskie, śląskie.

Kategoria bydła	REGIONY											
	Centralny				Południowy				Północny			
	14.08. w.ż.	zmiana [%]	śr. masa tuszy ciepł. [kg]	strukt. zakupu [%]	14.08. w.ż.	zmiana [%]	śr. masa tuszy ciepł. [kg]	strukt. zakupu [%]	14.08. w.ż.	zmiana [%]	śr. masa tuszy ciepł. [kg]	strukt. zakupu [%]
Bydło ogółem	11,05	1,6	317,2	100,0	10,89	0,8	310,0	100,0	10,25	-1,6	294,7	100,0
bydło 8-12 m-cy (Z)	11,30	6,4	286,4	0,3	11,25	-5,4	233,1	0,3	--	--	--	0,0
byki 12-24 m-ce (A)	11,87	1,7	351,9	38,3	11,57	0,6	348,5	34,0	11,41	-0,8	339,6	15,1
byki > 24 m-cy (B)	11,57	0,7	401,6	7,8	11,62	0,6	397,4	4,7	11,39	0,5	390,4	3,8
wolce > 12 m-cy (C)	--	--	--	--	--	--	365,7	--	--	--	--	--
krowy (D)	9,49	1,1	274,9	32,9	9,35	0,5	280,8	35,4	9,24	-1,0	279,0	62,7
jałówki > 12 m-cy (E)	11,32	0,0	288,6	20,7	11,48	-0,4	283,7	25,6	10,62	-1,4	292,0	18,4

* z uwagi na wymóg nieidentyfikowalności danych ceny nie podano

Opracował: Andrzej Kamiński

eprasa.pl aacbc76607

Ogłoszenia rolników

SPRZEDAŻ

ZWIERZĘTA

Krowy mięsne po pierwszym wycieleniu z cielakami (odsadki). Tel. 783 263 403.

ROŚLINY

Ziemniaki sadzeniaki jadalne odmian Sokina i Gala (po 3 tony). Odgardowo, gm. Dobrzany. Tel. 512 669 807.

MASZYNY I URZĄDZENIA

Silos BIN 28 płaskodenny, stan dobry. Tel. 666 729 640.

Kombajn ziemniaczany Anna, przyczepy 3-tonowe, rozrzutnik obornika, kultywator 2,7 m. Tel. 662 295 827.

Kombajn zbożowy Bizon Rekord. Tel. 512 975 191.

Ładowacz cyklop z kabiną, przetrząsaczo-zgrabiarka, kosiarka czeska, wóz konny – garażowany, śrutownik Bąk, samochód TARPAN (diesel, na chodzie, rejestrowany, antyk 34-letni, pierwszy właściciel). Tel. 666 395 108 (kontakt wieczorem).

Zgrabiarka 7-kołowa. Resko, Tel. 518 558 924.

GRUNTY I NIERUCHOMOŚCI

Działki pod zabudowę położone w Łobzie przy ul. Wojcelskiej. 1. Działka o areale 1370 m^2 w cenie 40 zł/m^2. Tel. 501 437 274.

RÓŻNE

Usługi transportowe/przeprowadzki do 3,5 t. Stargard i okolice. Tel. 696 449 143.

Warunki prenumeraty, przyjmowanie reklam

WARUNKI PRENUMERATY

Prenumerata jest prowadzona w 18 PZDR na terenie całego województwa. Roczna cena prenumeraty 1 egz. u doradcy - 30,00 zł, prenumerata pocztowa - 80,00 zł (w przypadku większej ilości egz. prosimy o kontakt z redakcją). Zamówienia na prenumeratę należy przesyłać na adres: redakcja.barzkowice@home.pl lub barzkowice@home.pl, fax 91 561 37 91, albo pocztą: ZODR w Barzkowicach, Redakcja 73-134 Barzkowice 2.
Wpłaty na prenumeratę przyjmujemy na konto: Bank Gospodarstwa Krajowego Oddział w Szczecinie 10 1130 1176 0022 2146 6320 0005

ZAMIESZCZENIE REKLAM (CENY BRUTTO)

▸Reklama w pełnym kolorze:
A4 - pierwsza emisja - 1 130 zł, kolejne - 910 zł
A5 - pierwsza emisja - 590 zł, kolejne - 480 zł
Artykuł reklamowy A4 - 550 zł
Moduły (1 moduł 45x62 mm) - 40 zł/moduł

PRZYJMOWANIE REKLAM I OGŁOSZEŃ

Treść reklamy wraz ze zleceniem i oświadczeniem, że zleceniodawca zapoznał się z treścią Zasad ogólnych przyjmowania ogłoszeń i reklam... należy przesłać (**do 10. dnia w miesiącu poprzedzającym wydanie**, np. do 10 stycznia do nr lutowego) na adres redakcji. Formularz zlecenia, Zasady ogólne dot. reklamy oraz wymogi techniczne dostępne są na stronie www.zodr.pl/wydawnictwo.

Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczonych reklam i ogłoszeń, zastrzega sobie prawo redagowania i skracania nadesłanych tekstów.

Ogłoszenia drobne od rolników zamieszczamy bezpłatnie.

Wydawca: ZODR w Barzkowicach, www.zodr.pl
Redakcja: ZODR w Barzkowicach
73-134 Barzkowice 2, tel. 91 479 40 59, 479 40 43
fax 91 561 37 91
facebook.com/zodr.barzkowice
e-mail: redakcja.barzkowice@home.pl
Zespół: Sylwia Lenard (redaktor naczelna)
Szyrlina Sobolewska (skład, projekt okładki)
Druk: TOP DRUK Sp. o.o. sp.k., ul. Nowogrodzka 151a, 18-400 Łomża, nakład 1400 egz.

Kontakt z nami

Zachodniopomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Barzkowicach, 73-134 Barzkowice 2
tel. (91) 479 40 10; 15, (91) 561 37 00
fax (91) 561 37 91
e-mail: barzkowice@home.pl, www.zodr.pl

Oddział w Koszalinie, ul. Przemysłowa 8
75-216 Koszalin
tel. (94) 341 87 30, fax (94) 342 79 24
e-mail: koszalin.oddzial@zodr.pl

POWIATOWE ZESPOŁY DORADZTWA ROLNICZEGO

PZDR w Białogardzie, ul. Kisielice Duże 28, 78-200 Białogard
tel. (94) 312 04 10, fax (94) 311 26 88, kom. 513 161 525
e-mail: bialogard.pzdr@zodr.pl

PZDR w Choszcznie, ul. Jagiełły 17c/6, 73-200 Choszczno
tel./fax (95) 765 27 93, kom. 513 164 889
e-mail: choszczno.pzdr@zodr.pl

PZDR w Drawsku Pomorskim
ul. Gdyńska 4, 78-500 Drawsko Pom.
tel./fax (94) 363 22 64, kom. 513 161 531
e-mail: drawsko.pzdr@zodr.pl

PZDR w Gryficach, ul. Wojska Polskiego 57/5, 72-300 Gryfice
tel./fax (91) 384 71 52, kom. 513 161 417
e-mail: gryfice.pzdr@zodr.pl

PZDR w Gryfinie zs. w Baniach, ul. Targowa 19
74-110 Banie, tel./fax (91) 416 80 62
kom. 513 161 505, e-mail: gryfino.pzdr@zodr.pl

PZDR w Goleniowie zs. w Nowogardzie
ul. Wojska Polskiego 67, 72-200 Nowogard
tel./fax (91) 392 71 75, kom. 513 161 437
e-mail: goleniow.pzdr@zodr.pl

PZDR w Kamieniu Pom. zs. w Golczewie
ul. Niepodległości 23, 72-410 Golczewo
tel./fax (91) 382 34 98, kom. 513 161 413
e-mail: kamien.pzdr@zodr.pl

PZDR w Kołobrzegu
ul. 6 Dywizji Piechoty 60, 78-100 Kołobrzeg
tel./fax (94) 352 40 30, kom. 513 161 526
e-mail: kolobrzeg.pzdr@zodr.pl

PZDR w Koszalinie, ul. Przemysłowa 8, 75-216 Koszalin
tel. (94) 342 79 29, kom. 513 164 897
e-mail: koszalin.pzdr@zodr.pl

PZDR w Łobzie, ul. Północna 10, 73-150 Łobez
tel./fax (91) 397 09 21, kom. 513 161 440
e-mail: lobez.pzdr@zodr.pl

PZDR w Myśliborzu, ul. Spokojna 13, 74-300 Myślibórz
tel./fax (95) 747 93 51, kom. 513 161 541
e-mail: mysliborz.pzdr@zodr.pl

PZDR w Pyrzycach, ul. Kościuszki 26, 74-200 Pyrzyce
tel./fax (91) 570 48 75, kom. 513 161 508
e-mail: pyrzyce.pzdr@zodr.pl

PZDR w Sławnie zs. w Darłowie
ul. Tynieckiego 2, 76-150 Darłowo
tel./fax (94) 314 00 00, kom. 513 164 891
e-mail: slawno.pzdr@zodr.pl

PZDR w Stargardzie
Barzkowice 2, 73-134 Barzkowice
tel./fax (91) 573 46 03, kom. 513 161 509
e-mail: stargard.pzdr@zodr.pl

PZDR w Szczecinku
ul. Witolda Pileckiego 8-9, 78-400 Szczecinek
tel./fax (94) 374 00 54, kom. 513 161 538
e-mail: szczecinek.pzdr@zodr.pl

PZDR w Szczecinie
ul. Smolańska 4, 70-026 Szczecin
tel./fax (91) 484 51 55, kom. 513 161 507
e-mail: szczecin.pzdr@zodr.pl

PZDR w Świdwinie, ul. Kołobrzeska 47, 78-300 Świdwin
tel. (94) 365 35 57, fax (94) 365 61 97, kom. 513 161 536
e-mail: swidwin.pzdr@zodr.pl

PZDR w Wałczu, ul. Chopina 53, 78-600 Wałcz
tel./fax (67) 258 97 30, kom. 513 161 411
e-mail: walcz.pzdr@zodr.pl

eprasa.pl aacbc76607

ZACHODNIOPOMORSKI OŚRODEK
DORADZTWA ROLNICZEGO
W BARZKOWICACH

ZAPRASZA NA

Barzkowickie Targi Rolne
– rolnicza stolica Pomorza Zachodniego

BARZKOWICKIE
TARGI ROLNE

XXXV Barzkowickie Targi Rolne AGRO POMERANIA

Zapraszamy w drugi weekend września

Kontakt: 91 479 40 10, 91 479 40 15
fax: 91 561 37 91
e-mail: targi.barzkowice@zodr.pl
e-mail: barzkowice@home.pl
www.zodr.pl, FB








eprasa.pl aacbc76607

ZAPRASZAMY NA

WIOSENNĄ WYSTAWĘ OGRODNICZO-PSZCZELARSKĄ

22-23 kwietnia 2023 r.

- PROMOCJA PRODUKTÓW LOKALNYCH, TRADYCYJNYCH I REGIONALNYCH
- PRODUKTY PSZCZELE I EKOLOGICZNE
- EKO STREFA
- STOISKA PSZCZELARSKIE
- STOISKA OGRODNICZE
- STOISKA RĘKODZIEŁA
- STOISKA ROLNO-SPOŻYWCZE
- STOISKA HANDLOWE
- STOISKA GASTRONOMICZNE
- KONKURSY, ZABAWY i inne atrakcje



ORGANIZATOR WYSTAWY: ZACHODNIOPOMORSKI OŚRODEK DORADZTWA ROLNICZEGO W BARZKOWICACH
73-134 Barzkowice 2, tel. 91 561 37 00 - 02, e-mail: administracja.barzkowice@home.pl
Więcej na: www.zodr.pl

eprasa.pl aacbc76607