

Produkty wystawiają gospodarstwa ekologiczne:

- Barbara i Janusz Biały - Ostrówek Kolonia 25
- Sławomir Chmiel Plantacja Żeń-Szeń z Kalinówki k. Świdnika
www.zenszen.com kontakt tel 602622328
- Ewa i Roman Wolny z Kazimierza Dolnego
- Elżbieta i Waldemar Caboń - Motycz k. Lublina
- Danuta Witarożec - warzywa, przetwory domowe
- Tomasz Staniak z Trzcinieca k. Michowa
- Eugenia i Jan Budziński - Grądy 52
- Kowalczyk: ze Stasina

Na kiermaszu można będzie posmakować produkty ekologiczne i zakupić: na potrzeby własnej rodziny. Zgodnie z zasadą wypowiedzianą przez Hipokratesa :

„Niech wasze jedzenie będzie lekarstwem – a wasze lekarstwo, jedzeniem”

Wytwarzane w gospodarstwach ekologicznych prezentowane to: ziemniaki; marchew; jaja; fasola (suche ziarno); kasza gryczana; mąka żytnia razowa (chlebowa); chleb żytni pełnoziarnisty; chleb orkiszowy pełnoziarnisty; mięso wieprzowe (na zamówienie); sok malinowy bez cukru, pieczywo wędliny, soki, dżemy, warzywa, owoce, nabiał kozi i krowi, jaja, wyroby z orkiszu, kasze, ziarno do gotowania zamiast ryżu ziemniaków, mąki razowe i białe pszenne i orkiszowe. To wszystko można będzie okraszyć olejem tłoczonym na zimno, tj. olejem budwigowym z rzepaku i lnu. Osoby chcące utrzymać swój dom w sposób ekologiczny mogą nabyć produkty sprzątania, Refresh, oraz ekologiczne żywe mydło firmy Greenland. A do kwiatów EM-ogród, można cały swój ogródek działkowy prowadzić ekologicznie beeezzzzz trucia siebie i rodziny. Jeżeli ogarnie nas zmęczenie można będzie chwilę przysiąc na ekologicznej poduszce orkiszowej, która ma znakomite właściwości przeciw odleżynom. Lub zabrać taką poduszkę do domu i przypomnieć sobie zapach pól pachnących świeżym ziarnem. Poduszka z ekologicznej łuski orkiszowej ma podobne biopole jak biopole człowieka – znakomicie się na niej wypoczywa. To wszystko można będzie popić herbatą z żeń-szenia z jedynej w Europie ekologicznej plantacji. A że już mamy wiosnę to można będzie zakupić również sadzonki żeń-szenia do wysadzenia na działkę lub do domu w doniczki.

Zapraszam również na :

www.zenszen.com

www.orkisz-info.pl

www.topinambur.info.pl

www.efektywnemikroorganizmy.info.pl

Sławomir Chmiel



Dom Kultury
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Kiermasz i spotkanie poświęcone zdrowej żywności *Rolnicy ekologiczni dla konsumentów*

EKOLAND



Topinambur – odżywcza bulwa Indian. Niedoceniane warzywo, na nowo odkryte. Uprawiana od 15 lat w naszym ekologicznym gospodarstwie na Lubelszczyźnie. Odkrywcy Ameryki przywieźli do Europy różne egzotyczne rośliny. Wśród nich, podobną do słonecznika, uprawianą przez Indian, roślinę o nazwie topinambur. Jej podziemne bulwy od wieków były dla Indian zarówno pożywieniem, jak i lekarstwem. Pierwszym Europejczykiem, który jej skosztował był Krzysztof Kolumb. Później odkryli ją również w Ameryce Północnej francuscy kolonizatorzy. Z historii wiemy, że ta słodkawa roślina, przysmak Indian zamieszkujących Krainę Wielkich Jezior uratowała w 1612 roku od śmierci głodowej kanadyjskich osadników, gdy zajęte przez nich tereny nawiedziła straszna susza. Trzy lata później topinambur poświęcił papież jako roślinę ratującą od chorób i głodu.

Spożywanie bulw topinambura wpływa pozytywnie nie tylko na gospodarkę węglowodanową, ale także tłuszczową organizmu. Znacznie usprawnia przemiany tych składników, zmniejsza również we krwi poziom cholesterolu. Poprawia obraz krwi, stabilizuje ciśnienie, wykazuje działanie moczopędne i pozytywnie wpływa na pracę nerek. Dzięki temu pomaga zapobiegać chorobom towarzyszącym i będącym powikłaniami cukrzycy: hipercholesterolemii, nefropatii, nadciśnieniu. Jako swoisty immunostymulator działa również osłonowo na wątrobę.

Inulina w stanie mocno związanym, przed fermentacją, jest w ogóle nietrawiona przez enzymy endogenne. Jako frakcja błonnika rozpuszczalnego jest rozkładana dopiero w jelitach, stanowiąc świetną pożywkę dla dobroczynnych bakterii *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*. Stanowi więc wspaniały probiotyk. Bogactwo błonnika zawartego w topinamburze wspomaga pracę jelit i zapobiega zaparciom. Inne badania doprowadziły z kolei do wyizolowania z bulw białek o działaniu antynowotworowym. Znanie jest skuteczne działanie profilaktyczne topinamburu w leczeniu schorzeń prostaty. Sam sok odwirowany świeżo z bulw topinamburu uchodzi za dobry lek na wrzody żołądka. Poza tym surowcem leczniczym mogą być kwiatostany, a napary z nich pomagają przy rozmaitych dolegliwościach ze strony przewodu pokarmowego.

Gorąca herbata z plasterkiem topinambura smakuje lepiej niż z plasterkiem cytryny, dlatego bulwy tej rośliny bywają nazywane cytrusami północy, jednak pod względem wyglądu znacznie im bliżej do ziemniaków. Jest to bowiem wysoka bylina wytwarzająca podziemne bulwy, przypominające guzowate ziemniaki w zależności od odmiany białe, żółte, różowe, czerwone albo fioletowe, z białym bądź żółtym mięszem.



O topinamburze pisał w 1603 roku Samuel Champlain, podróżnik, pionier kolonizacji francuskiej w Kanadzie, założyciel Quebecu. Od dawien dawna uprawiali go Indianie, od których wiedzę o użyteczności kolorowych bulw pierwsi przejęli Francuzi. Na początku XVII wieku roślina "z korzeniami o smaku karczocha" trafiła do Francji, a następnie do Anglii. Wojna trzydziestoletnia upowszechnia uprawy topinambura w całej Europie, wnet jednak, bo już w XVIII wieku, na dalszy plan zepchnęły go ziemniaki i odtąd użytkowany był jako ceniona roślina pastewna.

Odżywcze i smakowe walory topinambura najbardziej doceniają Francuzi, którzy kolorowe bulwy przyrządzają na dwadzieścia sposobów, od surówek po frytki. Na południu i w środkowej Francji do dzisiaj występują liczne plantacje tej rośliny. Uprawia się ją również w Niemczech oraz w USA. W Polsce popularna była przed wojną na Śląsku.

Obecnie trudno kupić topinambur w sklepie. Kto ma działkę lub ogród, może zamówić sadzeniaki lub bulwy konsumpcyjne w naszym gospodarstwie i założyć na wiosnę lub jesienią własne poletko lub uprawiać tę w formie żywopłotu wzdłuż ogrodzenia. Do celów kulinarnych należy wybierać duże, kruche i jędrne bulwy.

Przechowuje się je nie umyte, w lodówce w pojemniku na warzywa lub w chłodnym i suchym miejscu. Obrane bulwy należy wkładać kolejno do zimnej wody zakwaszonej sokiem cytrynowym, aby nie ściemniały. Gotuje się je tak samo jak ziemniaki, tyle że krócej. Metodą prób i błędów trzeba ustalić czas gotowania.

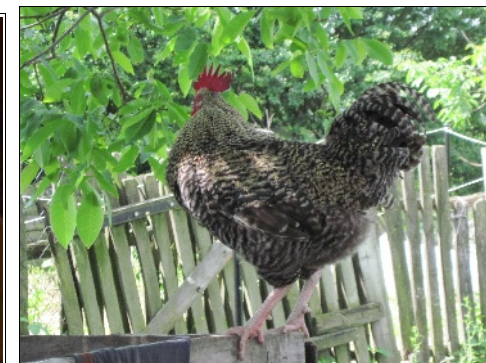
Więcej informacji na www.topinambur.info.pl, pytania – dzwoń: 602622328



Dom Kultury
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Kiermasz i spotkanie poświęcone zdrowej żywności *Rolnicy ekologiczni dla konsumentów* **EKOLAND**



Kiermasz odbędzie się w środy:

10 kwietnia 2013 r. w godz. 14:00 - 18:00

25 kwietnia

8 maja

22 maja

w Domu Kultury LSM

w Lublinie, ul. K. Wallenroda 4a, tel. 81 743 48 29

www.domkulturyism.pl

Wstęp wolny