

Podlaski Produkt Lokalny. Z pasji i natury – Zielska Kolonia

Ziołami leczyła jej babcia Olga, a ona sama, już jako dziecko, gotowała zdrowotne napary swojej mamie. Na wiele lat odeszła jednak od ziołowej pasji: na studia do stolicy, do pracy w urzędzie. Ale wróciła. I dziś zbiera, suszy, fermentuje, nastawia, odcedza i uczy: o ziołach, korzeniach, pączkach, kwiatach i liściach tych roślin, które mamy tuż obok siebie: w lesie, ogrodzie, na podlaskiej łące.

Do „Zielskiej Kolonii” – bo tak nazywa się gospodarstwo i działalność Agnieszki Prymaki – prowadzi z Knyszewicz zielony drogowskaz. Wprost na kolonię Knyszewicze do rodzinnego domu pani Agnieszki. To tu się wychowała, tu złapała „zielskiego” bakcyła.

- W drugiej części domu do dziś mieszka mama, a ja się tu ponownie sprowadziłam w 2014 r. I teraz moje dzieci czasem narzekają, że do kolegów, do miasta daleko – mówi Agnieszka Prymaka. – Ja też tak kiedyś narzekałam, dlatego wyjechałam, ale wróciłam i wiem, że to moje miejsce. Moja kolonia i moje zielsko.

Woreczki babci Olgi

Pierwsze zielarskie wspomnienie pani Agnieszki to babcia Olga i jej woreczki.

- Babcia była zielarką, znała wszystkie rośliny, leczyła siebie, dzieci i swoje zwierzęta, jak wiele osób kiedyś – opowiada Agnieszka Prymaka. – Kiedy nie mogła już mieszkać sama, jej dzieci podzieliły się opieką i babcia Olga przyjeżdżała do nas na zimę. Przywoziła różne woreczki, ciągle parzyła coś w kubkach, wiecznie jakieś napary stały na piecu. Jak z siostrami chorowaliśmy, to babcia zawsze nas czymś poila.

Małą Agnieszkę to na tyle zafascynowało, że kiedy któregoś dnia jej mama zachorowała, zdobyła książki zielarskie i wspomagała ją w chorobie przygotowując napary i ziołowe kąpiele. Pomogło na pewno! Później, jako nastolatka, dorabiała zbierając zioła dla lokalnego oddziału Herbapolu.

- Jednak, gdy wyjechałam do miasta, najpierw na studia do Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego na Wydział Nauk o Zwierzętach, potem do pracy w urzędzie, nie było czasu na zioła – wspomina pani Agnieszka. - Miasto roślinom nie sprzyja, a kiedy się jeszcze ma małe dzieci, pracę na etacie, to zajmowanie się zielskiem spada na sam koniec listy rzeczy do zrobienia.





Pani Agnieszka wiele lat pracowała w lokalnym oddziale jednego z centralnych, dużych urzędów. Pęd życia, codzienne dojazdy, potem rozstanie z mężem, przeprowadzka – efektem była nagła wizyta na SOR-ze.

- Wtedy pomyślałam, że czas zwolnić. Siostra mnie namówiła na urlop wychowawczy – opowiada. – Zaczęłam dochodzić do siebie, miałam czas dla dzieci, dla swoich zwierząt, ogrodu, łąki. Słuchałam wykładów zielarskich on-line, zapisałam się do wielu grup w mediach społecznościowych. Robiłam coraz więcej produktów na potrzeby swoje, dzieci i znajomych.

Po urlopie wychowawczym pani Agnieszka wróciła do urzędowej pracy, już jednak z myślą, że może być inne wyjście. Powoli poszerzała swoją domową produkcję i krąg klientów zainteresowanych jej wyrobami. W założeniu działalności wspomogła ją Lokalna Grupa Działania „Szlak tatarski”.

- Trochę to trwało, ale w końcu „Zielska kolonia” powstała i ja razem z nią – mówi Agnieszka Prymaka.

Z choinką w kąpielu

Dziś w „Zielskiej Kolonii” produkuje m.in.: octy, syropy i herbaty. Sprzedaje je w ramach tzw. Rolniczego Handlu Detalicznego. Skończyła kursy fitoterapii, cały czas poszerza swoją wiedzę uczestnicząc w seminariach i wykładach zielarskich polskich sław ziołolecznictwa. Dzieli się tym z ludźmi podczas autorskich warsztatów prowadzonych zarówno w Knyszewiczach, jak też w innych miejscach regionu.

- Zapraszają mnie ośrodki kultury, biblioteki, koła gospodyń wiejskich, rozmaite instytucje i grupy ludzi, którzy są zainteresowani ziołami, tworzeniem herbat, octów, czy tzw. dzikim jedzeniem, czyli rosnącymi tuż obok nas jadalnymi roślinami – opowiada Agnieszka.

Podczas warsztatów u pani Agnieszki można się dowiedzieć, że z darów natury da się korzystać przez cały rok!

- Zimą polecam zbierać igliwie sosny i świerku – radzi pani Agnieszka. – Są świetne do kąpeli ogrzewającej, relaksującej, inhalującej. Trzeba zerwać parę gałązek, zalać je w garnku zimną wodą, zagotować i napar wlać do kąpeli.





Wczesną wiosną, która dla zielarza zaczyna się już w lutym, pani Agnieszka wykopuje korzenie, ale przede wszystkim zrywa pąki. Pierwsze są te z sosny, potem leszczyny, topoli, itd.

- *To cenniejsza i warta uwagi tzw. gemmoterapia. Pąki to pigułka wszystkiego, co potrzebne do rozwoju, do nowego życia, bogactwo witamin i enzymów – wyjaśnia.*
- *Z pączków produkuje się preparaty lecznicze na bazie wina, spirytusu. Ostatnio robiłam swoim dzieciom taki przeciwzapalny i wspomagający przy alergiach – preparat na bazie pączków czarnej porzeczki.*

Babka w cieście

Lato i jesień to gorące sezony. Wszystko kwitnie, owocuje. Trzeba zbierać, suszyć, przetwarzać, zamykać w butelki i słoje. Obowiązują jednak zasady.

- *Zioła najlepiej zbierać w słońce, nigdy tuż po rosie. Nie mogą być wilgotne! W słońcu mają największy zasób związków aktywnych – wyjaśnia pani Agnieszka i podkreśla - Trzeba uważać też z miejscem zbierania roślin. Dobrze jest wiedzieć, jak uprawiana jest łąka, unikać pól przydrożnych, tych przy dużym ruchu samochodów i nie zbierać w mieście. Ja większość surowców zbieram na swojej ziemi, własnej łące, polu a nawet w lesie, bo jestem szczęśliwą posiadaczką leśnej działki.*

Jednym z hitów podczas warsztatów prowadzonych przez panią Agnieszkę jest przygotowywanie i jedzenie roślin powszechnie występujących na polach i łąkach, ale rzadko używanych w kuchni.

- *A przecież wokół nas jest mnóstwo roślin nadających się do jedzenia. To np. podagrycznik, świetny do zupy czy podsmażania na maśle. To też babka zwyczajna, której szerokie liście doskonale smakują smażone w cieście – poleca pani Agnieszka.*

Z liści drzew i krzewów rosnących w naszych sadach czy na łąkach można też robić znakomite napary, zastępujące herbatę. Pani Agnieszka zdradza przepis.

– Maj, czerwiec to idealny moment na zrobienie swojej własnej herbaty. W wielu miejscach rośnie wierzbówka kiprzyca, z której powstaje słynny „iwan czaj”. Jednak można też zebrać dwie garście innych roślin: młode liście jabłoni, bzu lilaka, czeremchy, doskonałe są też liście mirabelki, winogron. Najpierw je ugniatamy, miętosimy, zwijamy tak, aby rośliny puściły sok. Upychamy je do słoika. Odstawiamy słoik na kilkanaście godzin w ciepłe miejsce. Gdy materiał w słoiku zmieni kolor na brązowy i zapach na kwiatowo-miodowy - wyjmujemy, suszymy i mamy zapas herbaty na wiele miesięcy! Którą sami zrobiliśmy od podstaw!

tekst i fot.: Urszula Arter, Podlaskie Centrum Produktu Lokalnego

Zielska Kolonia - Rolniczy Handel Detaliczny Agnieszka Prymaka
Knyszewicze 86, 16-113 Szudziałowo
tel: 504 449 730; e-mail: aga.prymaka@wp.pl

Gdzie kupić?

- na miejscu w gospodarstwie,
- podczas warsztatów,
- poprzez fb i kontakt telefoniczny.

Zdobywczyni tytułu laureatki podlaskiej "AgroLigi" 2020 w kategorii Firma.

W ofercie m.in.:

Ocet z aksamitki - będzie działał uspokajająco, ułatwiał zasypianie, poprawiał nastrój. Ma też działanie silnie żółciopędne i żółciotwórczo oraz ochronnie na miąższ wątroby. Poprawia trawienie, ma właściwości moczopędne i przeciwreumatyczne. Przyspiesza proces odtruwania organizmu poprzez usuwanie szkodliwych produktów przemiany materii. Można go pić jako tonik z ciepłą wodą, można dodawać do potraw, koktajli albo pić jako poranne power drinki.

(za fb –Zielska kolonia)

Herbata „Iwan Czaj” - nazwa pochodzi od surowca, z którego jest wytwarzana. I nie jest wbrew nazwie herbatą, ponieważ w składzie nie ma śladu liścia herbacianego. Robi się ją z liści wierzbówki, które poddane są procesowi utleniania na wzór herbaty czarnej. Dawniej zastępowała czarną herbatę, która była droga, mało dostępna i fałszowana. Smak fermentowanej wierzbówki kiprzycy zaskoczył i przypadł bardzo do gustu, do tego stopnia, że rozwinął się handel tą herbatą. Zaczęła stanowić konkurencję dla czarnej herbaty. Była popularna w całej Europie. Pili ją zarówno zamożni, jak i biedni. Na Wschodzie jest popularna do dzisiaj. W Polsce zapomniana, ale na szczęście wraca do łask.

Herbatka uchodzi za remedium na bóle głowy, koi i uspokaja nerwy i pomaga zwalczać

Herbatka uchodzi za remedium na bóle głowy, kołt uspokaja nerwy i pomaga zwalczać bezsenność. Zawiera duże ilości białka, któremu przypisuje się wzmocnienie odporności oraz dużo minerałów, w tym żelazo, miedź i mangan, co pomaga w zwalczaniu anemii. W liściach wykryto także sporo witaminy C. Zapobiega prostacii i wspomaga jej leczenie. Ale najważniejsze, że herbatka ma niepowtarzalny smak i aromat, co sprawia, że chce się ją pić.

(za: *Wiadomości Rolnicze - PODR Szepietowo*)

