

QltYwator

strony
ok_kulturze

Od Kuchni...

MICHAŁ HABER



Last minute na wAKACJE

Czerwcowe ciepłe powietrze, zwłaszcza wieczorną porą, pełne jest wszelakich zapachów. Cieszcie się więc każdą chwilą nadchodzącego lata i wakacji, rozkoszujcie kolorami, zapachami, ale i smakami.



W tym numerze mamy dla Was przepis na wyjątkowy deser lub obiad na słodko. Choć znalezienie głównego składnika w tym roku może być trudne, bo jakoś szybko przekwitł, jeśli Wam się uda go zdobyć, spróbujcie nowego kulinarnego doznania.

Ta niezwykła potrawa była ulubionym deserem Miry Zimińskiej-Sygietyńskiej. Często siadała w karolińskim parku na swojej bujanej ławeczce otoczonej kamiennymi misiami-kwietnikami. Pochłaniała zapach kwitnących wokół akacji i delektowała się tym mało znanym przysmakiem, wsłuchując się w odgłosy dobiegające z sal prób, w których ćwiczył Jej ukochany zespół.

Robinia akacyjowa czy robinia biała (*Robinia pseudoacacia*), popularnie, lecz błędnie nazywana akacją, kwitnie zazwyczaj w połowie czerwca. Trzeba czujnie obserwować ich rozkwit, bo najlepszy i najsmaczniejszy kwiatostan należy zebrać najpóźniej w dwa, trzy dni po otwarciu się wszystkich pąków (upalne dni przyspieszają rozkwit, wówczas kwiaty potrafią przekwitnąć i opaść nawet w tym samym dniu). Z pachnących kwiatów można także robić konfitury...

Kwiaty akacji w cieście naleśnikowym

- 1 jajko
- ¾ szklanki mąki
- 1 szklanka mleka (lub pół szklanki mleka i pół szklanki wody gazowanej; można też zamiast wody dodać 3 łyżki śmietany 18%)
- szczypta soli
- szczypta cukru
- kwiaty akacji (10-15 kiści w zależności od ich rozmiarów, zrywanych z dala od cywilizacji)
- cukier puder do posypania lub – jak preferowała Pani Mira – płynny miód lipowy, akacyjny
- olej lub oliwa do smażenia

Kwiatostany akacji wkładamy do miski z zimną wodą i zostawiamy na godzinę. Ogonków się nie pozbywamy, im dłuższe, tym lepsze, przydadzą się jako uchwyt do moczenia w cieście i przewracania placków na patelni :) Następnie otrząsamy z nadmiaru wody i dokładnie osuszamy papierowym ręcznikiem.

Ciasto naleśnikowe przygotowujemy, miksując na gładką masę wszystkie składniki. Odstawiamy na pół godziny.

Na głębokiej patelni rozgrzewamy tłuszcz. Osuszone kwiaty akacji maczamy w cieście, trzymając za ogonki – ciasto powinno pokryć całą kiść. Kładziemy na rozgrzany tłuszcz i smażymy na niedużym ogniu do zrumienienia się z obu stron.

Usmażoną akację odsączamy z tłuszczu na papierowym ręczniku, a następnie oprószamy cukrem pudrem lub polewamy miodem.



Podajemy zaraz po usmażeniu (najlepiej smakują z filiżanką czarnej kawy lub filiżanką mleka z odrobiną koniaku – tak lubiła jeść Pani Mira).



SEZON NA... MISTRZA

Okej w Tczewie

Rozpoczął się oficjalny sezon lekkoatletyczny Masters! Jedne z pierwszych rozegranych zawodów – IX Masters Mityng – odbyły się w Tczewie, jednak ze względu na ograniczoną liczbę startujących, zyskały miano Mini Masters Mityngu.

Obok zawodników z (szeroko rozumianego) Pomorza w zawodach wystartowała trójka reprezentantów Ośrodka Kultury w Brwinowie: Monika Bońda (debiut!), Aleksandra Tomasik (debiut na otwartym stadionie) oraz Konrad Bońda.

Zawody, rozegrane na kameralnym stadionie przy jednej ze szkół, były bardzo intensywne. Rozegrano aż siedem konkurencji, łącznie, jak co roku, znane wszystkim „klasyczne” rzuty lekkoatletyczne (oszczepem, dyskiem, pchnięcie kulą) z konkurencjami „nietypowymi” (rzut granatem, młotem szkockim, rzut ciężarkiem, shockorama). Zawody przebiegały w typowej dla mastersów i masterek przyjacielskiej atmosferze, pogoda dopisała, zapewniając opaleniznę, a zawodnicy uzyskali wartościowe rezultaty.

Za rok okrągły jubileusz tczewskich zawodów. Liczymy na dużą liczbę startujących oraz przeniesienie rywalizacji na wyremontowany i wyposażony Stadion Miejski.

Wyniki można zobaczyć na niezawodnej stronie www.pkwla.pl.

Dla zainteresowanych – w zawodach Masters może startować każdy mężczyzna po ukończeniu 35 roku życia, a kobieta po 30 urodzinach.

Lekkoatletyczna rewitalizacja

W ostatni majowy weekend odbył się IV Zdalny Mityng Masters o Memoriał Koronawirusa. Nie mogąc spotkać się w większych grupach ze względu na epidemię, lekkoatleci przez kilka tygodni rozgrywali zawody korespondencyjnie, porównując wyniki uzyskane w małych grupach w całej Polsce.

W IV Mityngu udało się zebrać zapaleńców ze Stargardu, Elbląga, Olsztyna, Sopotu, Brwinowa i Ściborza. W ramach „rewitalizacji lekkoatletycznej” Stadionu im. Janusza Kusocińskiego w Brwinowie przy ul. Turystycznej 4 startowały co prawda tylko dwie osoby, ale myślę, że to dobry pierwszy krok. Rozegraliśmy rzut dyskiem oraz

rzut ciężarkiem i zmęczeni, ale zdrowsi i zadowoleni, wróciliśmy do domu. Wyniki można zobaczyć na stronie www.pkwla.pl, ale nie one są najważniejsze. Zapraszamy do treningów i startów.

KONRAD BOŃDA



zdjęcia nadesłane przez K. Bońdę

Miejska Hala SPORTOWA w Brwinowie



Gminny Ośrodek Kultury OKej
Włocławek 2 | 05-640 Brwinów | NIP 534-14-62-490

FITNESS – nowe otwarcie!

Twój brzuch jest **LEPSZY** niż mój!

