

ZIOŁA DLA ZDROWIA

CELE PROJEKTU:

- aktywizacja seniorów,
- rozwijanie kreatywności,
- budowanie relacji,
- promowanie zdrowego stylu życia.



Finansowane przez
Unię Europejską

Projekt "Zioła dla zdrowia"
Okres realizacji: 01.07.2025 - 30.06.2026
Nr 2025-1-PL01-ESC30-SOL-000348752



FUNDACJA
EGIDA

Fundacja pomocy prawnej EGIDA
ul. Ozimska 14-16 lok. 314A, 45-057 Opole
e-mail: sekretariat@fundacjaegida.eu

Przepisnik
Rezeptbüchlein



Dlaczego chcieliśmy zrealizować ten projekt?

Jakie były jego cele?

Jako pokolenie wnuków obserwujemy narastający problem spadku aktywności seniorów jak i ich sprawności fizycznej i intelektualnej. W ramach wolontariatu podczas prowadzenia zajęć hortiterapeutycznych dla seniorów pod okiem dyplomowanej hortiterapeutki zaobserwowaliśmy jak bardzo takie zajęcia pomagają w aktywizacji seniorów i wspierają ich sprawność a ponadto sprawiają ogromną radość i wzrost pewności siebie oraz podnoszą ich samoocenę.

Hortiterapia to terapia pomocnicza służąca zarówno poprawie jak i utrzymaniu zdrowia i dobrej kondycji. Polega ona na całej gamie działań w naturze, w ogrodzie a także w oparciu o naturalne materiały jak rośliny uprawne i dzikie, gleba i inne podłoża. Szczególnie przyjemnym i efektywnym materiałem do takiej pracy są rośliny zielarskie, bo oprócz doznań estetycznych i ogólnego podnoszenia kondycji oraz utrzymywanie sprawności intelektualnych.

Celami projektu były:

- ✓ aktywizacja seniorów,*
- ✓ wspieranie zachowania sprawności fizycznej, intelektualnej i zdolności kognitywnych,*
- ✓ rozwijanie nowych umiejętności i kreatywności,*
- ✓ ćwiczenie umiejętności pracy w grupie,*
- ✓ wdrażanie nawyku zdrowego odżywiania,*
- ✓ zwiększanie samooceny,*
- ✓ rozwijanie zainteresowań przyrodniczych, kulinarnych i artystycznych.*

ZIOŁA DLA ZDROWIA

CELE PROJEKTU:

- aktywizacja seniorów,
- rozwijanie kreatywności,
- budowanie relacji,
- promowanie zdrowego stylu życia.



Finansowane przez
Unię Europejską

Projekt "Zioła dla zdrowia"
Okres realizacji: 01.07.2025 - 30.06.2026
Nr 2025-1-PL01-ESC30-SOL-000348752



FUNDACJA
EGIDA

Fundacja pomocy prawnej EGIDA
ul. Ozimska 14-16 lok. 314A, 45-057 Opole
e-mail: sekretariat@fundacjaegida.eu

Wiosna
Frühling

Ziota dla zdrowia i smaku

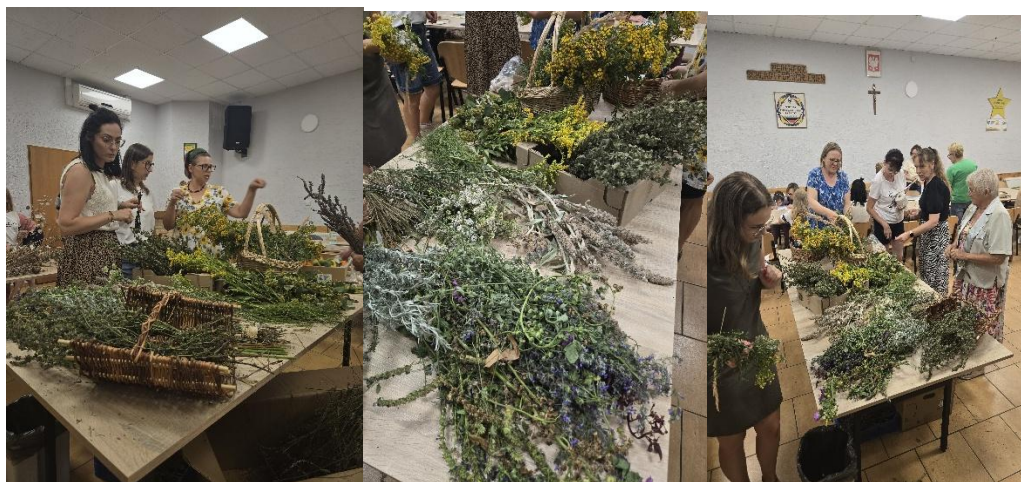
Wiosna: oczyszczanie, wzmacnianie, ożywienie

Zbieramy: pokrzywy, mniszek lekarski, podbiat, młode listki brzozy, młode listko podagrycznika, bazie, kwiat głogu, młode pędy sosny, młode szyszeczki sosny, kwiaty fiołka wonnego,

Frühling: Reinigung, Stärkung, Belebung

Nach den langen Wintermonaten schenkt uns der Frühling alles, was wir für einen natürlichen Neustart brauchen. Frische Wildkräuter unterstützen die Entgiftung, stärken das Immunsystem und bringen neue Energie.

Jetzt ist die Zeit für: Brennnessel, Löwenzahn, Huflattich, junge Birkenblätter, Giersch, Weidenkätzchen, Weißdornblüten, Kiefernspossen, junge Kiefernzapfen und duftende Veilchenblüten.

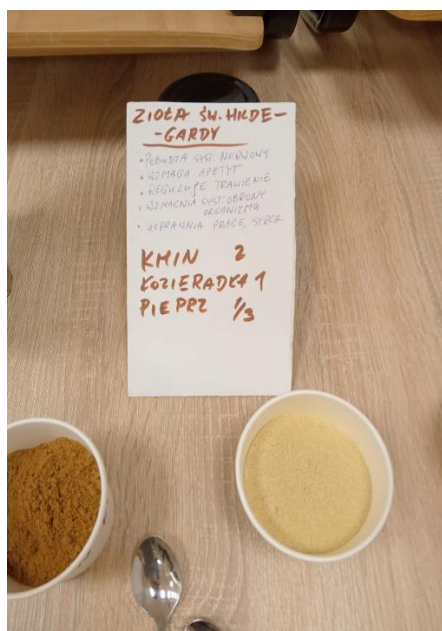


Napar z pokrzywy na oczyszczanie i wzmocnienie

Zbieramy młode listki pokrzyw, zalewamy wrzącą wodą. Parzymy kilka minut pod przykryciem. Taki napar pijemy przez tydzień i robimy przerwę.

Wohltuender Brennnessel-Aufguss

Ein einfacher, kraftvoller Begleiter für deine Frühlingskur: Frisch gesammelte, junge Brennnesselblätter werden mit heißem Wasser übergossen und ziehen einige Minuten. Der milde, grüne Aufguss wirkt reinigend und stärkend – ideal als einwöchige Kur mit anschließender Pause.



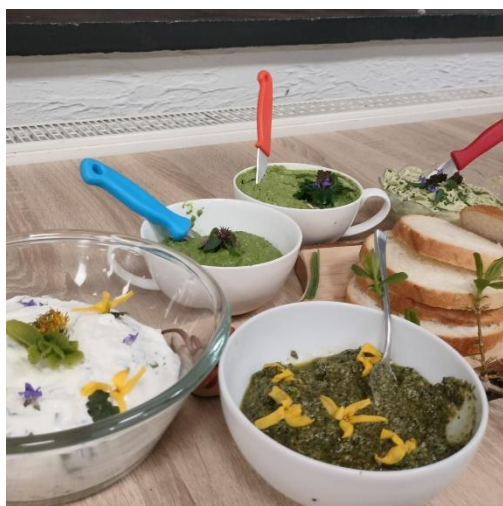
Pesto z zielska

Składniki: młode listki ziół, oliwa z oliwek, cytryna, kilka ząbków czosnku, garstka orzechów według upodobań, twarde ser

Zbieramy młode listki pokrzywy, podagrycznika, bluszczu kurdybanka, mniszki lekarskiego. Ptuczemy i przelewamy liście parzące, jak np. pokrzywa, wrzącą wodą. Blendujemy liście z dodatkiem oliwy z oliwek, odrobiny soku z cytryny, kilkoma ząbkami czosnku. Można dodać dowolne orzechy albo nasiona słonecznika oraz ser np. parmezan.

Wildkräuter-Pesto – der Geschmack des Frühlings

Ein Löffel Frühling auf deinem Teller: Zarte Blätter von Brennnessel, Giersch, Gundermann und Löwenzahn verbinden sich mit hochwertigem Olivenöl, frischer Zitrone und aromatischem Knoblauch zu einem intensiven, natürlichen Pesto. Verfeinert mit Nüssen oder Sonnenblumenkernen und einem Hauch Parmesan entsteht ein vielseitiger Begleiter – perfekt zu Pasta, Brot oder Gemüse.



Serek ziotowy

Składniki: młode listki ziół, twaróg, jogurt, sól, pieprz

Zbieramy młode listki pokrzywy, podagrycznika, bluszczyka kurdybanka, mniszka lekarskiego oraz wszelkie zioła uprawne (szatwia, cząber, rozmaryn, tymian itp.). Rodzaj ziół jest zależny od indywidualnych preferencji. Ptuczemy i przelewamy liście parzące, jak np. pokrzywa, wrzącą wodą. Wszystkie zioła drobno siekamy. Mieszmamy z twarogiem, można dodać trochę naturalnego jogurtu. Doprawiamy solą i pieprzem.

Cremiger Kräuterfrischkäse

Frisch, leicht und voller Aroma: Fein gehackte Wild- und Gartenkräuter verschmelzen mit Quark und einem Schuss Joghurt zu einem streichzarten Genuss. Ob auf Brot, als Dip oder Beilage – dieser Aufstrich bringt die Vielfalt des Frühlings direkt auf den Tisch.



ZIOŁA DLA ZDROWIA

CELE PROJEKTU:

- aktywizacja seniorów,
- rozwijanie kreatywności,
- budowanie relacji,
- promowanie zdrowego stylu życia.



Finansowane przez
Unię Europejską

Projekt "Zioła dla zdrowia"
Okres realizacji: 01.07.2025 - 30.06.2026
Nr 2025-1-PL01-ESC30-SOL-000348752



FUNDACJA
EGIDA

Fundacja pomocy prawnej EGIDA
ul. Ozimska 14-16 lok. 314A, 45-057 Opole
e-mail: sekretariat@fundacjaegida.eu

Lato
Sommer

Lato: ochtoda, odprężenie

Zbieramy: kwiat bzu czarnego, lawenda, mięta, melisa, babki, skrzyp, nawtóż, dziurawiec, krwawnik, kwiaty chabry, nagietek, cząber, tymian, rozmaryn, estragon, oregano

Sommer: Erfrischung, Entspannung, Leichtigkeit

Wenn die Tage lang und warm sind, schenkt uns die Natur eine Fülle an aromatischen Kräutern, die Körper und Geist kühlen und beruhigen. Duftende Blüten und frische Blätter entfalten jetzt ihr volles Potenzial – perfekt für erfrischende Getränke und leichte Sommergenüsse.

Jetzt ist die Zeit für: Holunderblüten, Lavendel, Minze, Melisse, Spitzwegerich, Schachtelhalm, Goldrute, Johanniskraut, Schafgarbe, Kornblumenblüten, Ringelblume sowie aromatische Küchenkräuter wie Bohnenkraut, Thymian, Rosmarin, Estragon und Oregano.



Lemoniady ziołowe (lawendowa, miętowa)

Składniki: 1 kg cukru, 1 litr wody, 2 – 3 cytryny

Cukier zagotowujemy z wodą i gotujemy do rozpuszczenia. Następnie do syropu wsypujemy szklanę ziół (lawenda albo mięta), dodajemy sok z 2 – 3 cytryn i odstawić do ostudzenia. Pozostawić na kilka godzin do przeciągnięcia.

Przecedzić, zlać do buteleczek. Syrop mieszamy z wodą. Podajemy z kilkoma gałązkami ziela, plasterkami cytryny i kostkami lodu.

Erfrischende Kräuterlimonaden

Ein natürlicher Durstlöcher für heiße Tage: Aus duftender Minze oder feinem Lavendel entsteht im Handumdrehen ein aromatischer Sirup. Dafür wird Zucker mit Wasser sanft erhitzt, bis er sich vollständig aufgelöst hat.

Anschließend kommen frische Kräuter und Zitronensaft hinzu. Nach einigen Stunden Ziehzeit entfaltet sich ein intensives Aroma.

Mit kaltem Wasser aufgeossen, Eiswürfeln, Zitronenscheiben und frischen Kräuterzweigen serviert, wird daraus eine herrlich erfrischende Sommerlimonade.



Lawendowe ciasteczka

Składniki: 200g zimnego masła, 1,5 szklanki mąki pszennej, 2/3 szklanki cukru pudru (można dodać odrobinę cukru wanilinowego), 1 żółtko, 1-2 łyżki suszonych kwiatów lawendy, szczypta soli.

Mąkę mieszamy z cukrem pudrem, lawendą i solą. Dodaj zimne masło pokrojone w kostkę i posiekaj z mąką. Dodajemy żółtko i szybko zagnieć jednolite ciasto. Uformuj walek, zawijamy w folię i chłodzimy w lodówce przez minimum 30 minut. Kroimy walek na ok. 1 cm plasterki. Pieczemy w 170-180°C przez ok. 10-12 minut.

Zarte Lavendelplätzchen

Ein Hauch von Sommer in jedem Bissen: Feine, buttrige Kekse verbinden sich mit dem zarten Duft von Lavendel zu einem besonderen Geschmackserlebnis. Der leicht blumige Charakter verleiht den Plätzchen eine elegante Note – ideal zu Tee, Kaffee oder als kleine süße Auszeit an warmen Tagen.

Aus einem einfachen Mürbeteig mit Butter, Mehl, Puderzucker und einem Hauch Vanille entstehen nach kurzer Kühlzeit knusprige, goldene Plätzchen, die auf der Zunge zergehen und den Sommer geschmacklich einfangen.



ZIOŁA DLA ZDROWIA

CELE PROJEKTU:

- aktywizacja seniorów,
- rozwijanie kreatywności,
- budowanie relacji,
- promowanie zdrowego stylu życia.



Finansowane przez
Unię Europejską

Projekt "Zioła dla zdrowia"
Okres realizacji: 01.07.2025 - 30.06.2026
Nr 2025-1-PL01-ESC30-SOL-000348752



FUNDACJA
EGIDA

Fundacja pomocy prawnej EGIDA
ul. Ozimska 14-16 lok. 314A, 45-057 Opole
e-mail: sekretariat@fundacjaegida.eu

Jesień

Herbst

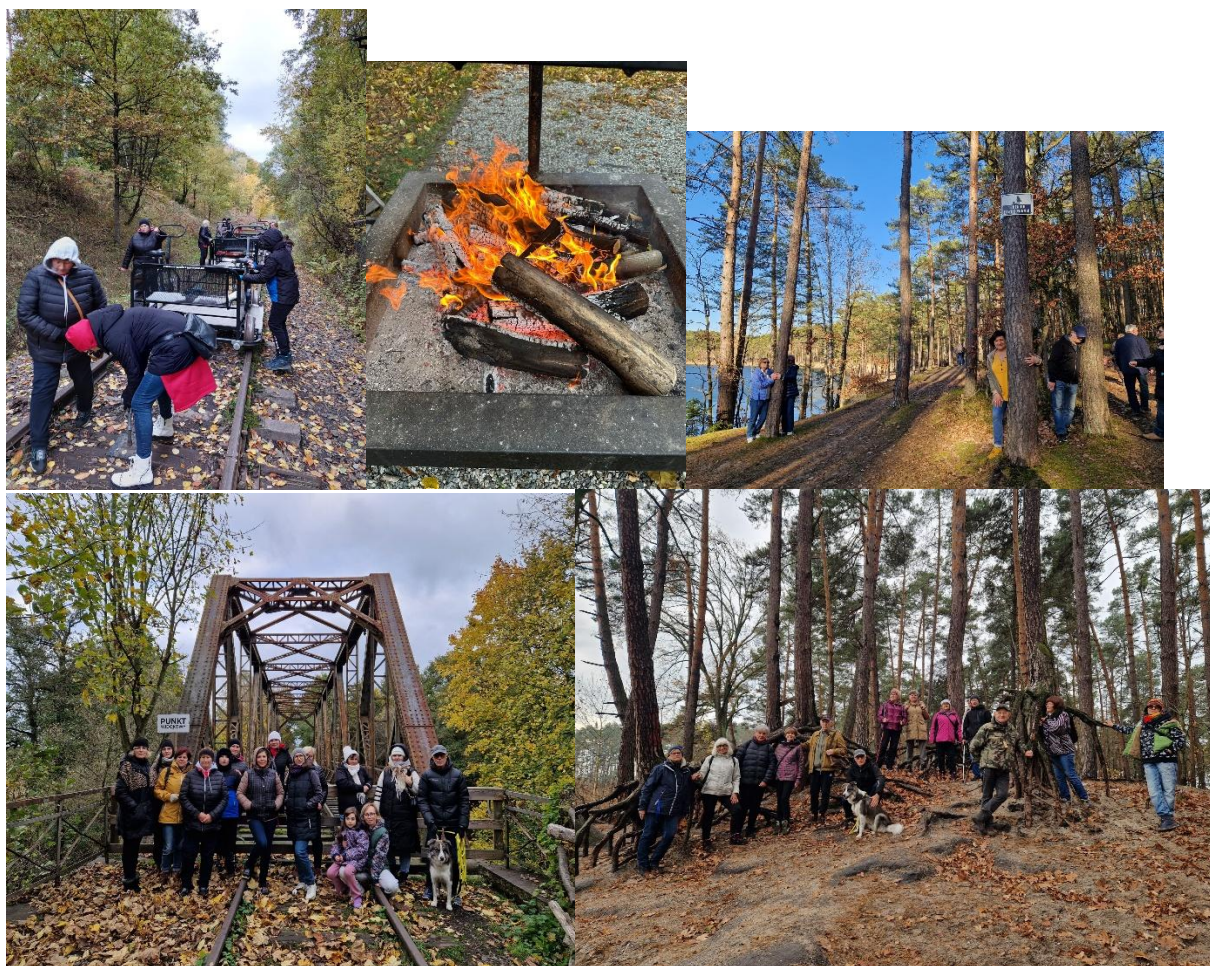
Jesień: budowanie odporności, podnoszenie nastroju, otulenie

Zbieramy: dzikie owoce jak głóg, rokitnik, dzika róża, dereń, korzenie szczeci, perzu, mniszka

Herbst: Stärke, Wärme, Geborgenheit

Wenn die Tage kürzer werden und die Luft kühler, beschenkt uns die Natur mit einer Fülle an kräftigenden Zutaten. Wilde Früchte, aromatische Wurzeln und reife Gemüse liefern wertvolle Nährstoffe, stärken die Abwehrkräfte und sorgen für wohltuende Wärme von innen.

Jetzt ist die Zeit für: Hagebutte, Sanddorn, Weißdorn, Kornelkirsche sowie Wurzeln von Karde, Quecke und Löwenzahn.



Syrop z owoców czarnego bzu na przeziębienie.

Składniki: 1 kg dojrzałych owoców czarnego bzu (oberwanych z baldachów, umytych, bez szypulek), 0,5 l – 1 l wody (zależnie od tego, czy chcemy gęsty syrop czy rzadszy sok), 300-500 g cukru (lub miodu, dodawanego po ostudzeniu), sok z 1-2 cytryn (opcjonalnie, dla smaku i lepszej konserwacji)

Zebrane owoce dokładnie myjemy i obrywamy z gałązek (najłatwiej zrobić to widelcem). Odrzucamy zielone, niedojrzałe owoce. Przekładamy owoce do garnka, zalewamy wodą (tak, aby je przykryła) i doprowadzamy do wrzenia. Gotujemy na małym ogniu przez około 15-30 minut, aż owoce popękają i puszczą sok. Przestudzoną masę przecedzamy przez gęste sito lub gazę. Owoce można mocno odcisnąć, aby uzyskać jak najwięcej soku. Do uzyskanego soku dodajemy cukier. Ponownie podgrzewamy i mieszamy, aż cukier całkowicie się rozpuści. Na koniec dodajemy sok z cytryny. Gorący syrop rozlewamy do wyparzonych stoików lub butelek, zakręcamy. Pasteryzujemy przez ok. 10-15 minut.

Holunderbeerensirup – bewährter Begleiter bei Erkältung

Ein bewährter Begleiter für die kalte Jahreszeit. Der dunkle Sirup aus Holunderbeeren wärmt, stärkt und schmeckt angenehm fruchtig.

Zutaten: 1 kg reife Holunderbeeren, 0,5-1 Liter Wasser, 300-500 g Zucker oder Honig, Saft von 1-2 Zitronen

Die Holunderbeeren sorgfältig von den Dolden lösen – am einfachsten gelingt das mit einer Gabel. Nur vollreife, dunkle Beeren verwenden, grüne oder unreife Früchte aussortieren. Anschließend die Beeren gründlich waschen.

Die Beeren in einen großen Topf geben und mit so viel Wasser bedecken, dass sie knapp unter der Oberfläche liegen. Langsam zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Beeren aufplatzen und ihren Saft abgeben.

Die Masse etwas abkühlen lassen und anschließend durch ein feines Sieb oder ein Mulltuch drücken. Wer möglichst viel Saft gewinnen möchte, kann die Früchte zusätzlich kräftig ausdrücken.

Den gewonnenen Saft erneut erhitzen, Zucker darin auflösen und zum Schluss Zitronensaft hinzufügen. Den heißen Sirup sofort in sterilisierte Flaschen oder Gläser füllen, gut verschließen und etwa 10-15 Minuten einkochen.

Ucierana malina

Składniki: 1 kg albo 0,8 kg, 1 kg malin

Maliny myjemy, wkładamy do głębokiego pojemnika i ucieramy z cukrem. Zostawiamy na jakiś czas aż cukier się całkiem rozpuści, przekładamy do słoików i pasteryzujemy.

Gezuckerte Himbeeren

Sommerlicher Geschmack für den Winter: Frische Himbeeren werden roh mit Zucker verarbeitet und bewahren so ihr volles Aroma.

Zutaten: 1 kg Himbeeren, 800 g-1 kg Zucker Die Himbeeren vorsichtig waschen und gut abtropfen lassen. In eine große Schüssel geben und mit dem Zucker vermengen. Anschließend mit einer Gabel, einem Kartoffelstampfer oder einem Pürierstab zu einer glatten Masse verarbeiten.

Die Mischung einige Stunden stehen lassen, damit sich der Zucker vollständig auflöst. Danach in sterilisierte Gläser füllen und kurz einkochen.

Śliwki w occie

Składniki: 2 kg śliwek, 30 dag cukru, ½ l wody, 1/3 szklanki octu, ok. 2 łyżki cynamonu, ok. 10 szt. goździków.

Wodę zagotowujemy z octem, cynamonem, goździkami i cukrem. Śliwki myjemy i wkładamy do słoiczków. Zalewamy zalewą i zagotowujemy ok. 10 min.

Pflaumen in Essigsud

Süß, würzig und leicht säuerlich – ideal zu Fleisch, Käse oder als besondere Beilage.

Zutaten: 2 kg Pflaumen, 300 g Zucker, 500 ml Wasser, ⅓ Glas Essig, 2 EL Zimt, etwa 10 Gewürznelken

Wasser, Essig, Zucker, Zimt und Nelken in einem Topf aufkochen und einige Minuten ziehen lassen, bis ein aromatischer Sud entsteht.

Die Pflaumen waschen, nach Wunsch leicht einritzen und dicht in vorbereitete Gläser schichten. Mit dem heißen Sud übergießen, sodass die Früchte vollständig bedeckt sind. Die Gläser verschließen und etwa 10 Minuten einkochen.



Konfitura z pigwy

Składniki: 1 kg obranej i pokrojonej pigwy zasypać, 1 kg cukru

Pigwę zasypujemy i odstawiamy na kilka godzin albo na noc. Gotujemy przez godzinę a następnie dodajemy 6 goździków i 1 łyżeczkę soku z cytryny.

Gotujemy jeszcze ok. 15 min. Wrzące wkładamy do wyparzonych słoików, zamykamy i odwracamy do góry nogami.

Quittenkonfitüre

Ein goldener Herbstgenuss mit feinem Duft und leichter Würze.

Zutaten: 1 kg geschälte und gewürfelte Quitten, 1 kg Zucker, 6 Gewürznelken, 1 TL Zitronensaft

Die vorbereiteten Quittenwürfel mit dem Zucker vermengen und mehrere Stunden oder über Nacht ziehen lassen. Dabei tritt Saft aus und die Früchte werden weich.

Die Mischung anschließend langsam erhitzen und etwa eine Stunde köcheln lassen. Danach die Gewürznelken und den Zitronensaft hinzufügen und weitere 15 Minuten kochen.

Die heiße Konfitüre sofort in sterilisierte Gläser füllen, verschließen und auf den Kopf stellen, bis sie vollständig ausgekühlt ist.



Gruszka z rozmarynem

Składniki: Gruszki, cukier, kilka gałązek rozmarynu.

Gruszki kroimy na ćwiartki, zasypujemy cukrem w stosunku 1 do 1, lub nieco mniej cukru niż gruszki. Zostawiamy, żeby puściły sok. Następnie dodajemy gałązkę rozmarynu i podgrzewamy na wolnym ogniu aż gruszki zmiękną. Można zapakować gorące do wyparzonych stoików lub wystudzić i zjeść w przeciągu kilku dni. Serwować do serów.

Birnen mit Rosmarin

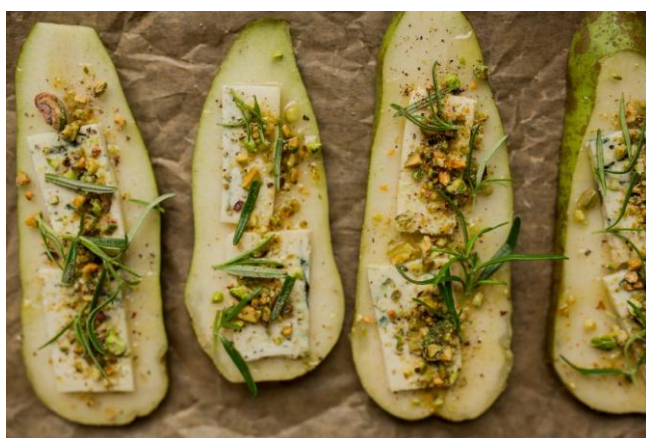
Eine raffinierte Kombination aus fruchtiger Süße und würziger Frische – hervorragend zu Käse.

Zutaten: Birnen, Zucker, einige Zweige Rosmarin

Die Birnen schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend in Stücke schneiden und mit Zucker im Verhältnis 1:1 vermengen; wer es weniger süß mag, kann etwas weniger Zucker verwenden.

Die Früchte einige Stunden ziehen lassen, bis sie Saft bilden. Dann zusammen mit einem Zweig Rosmarin langsam erhitzen und bei kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Birnen weich und leicht glasig sind.

Heiß in Gläser füllen oder im Kühlschrank einige Tage aufbewahren. Besonders köstlich zu kräftigem Käse.



Chlebek na patyku

Składniki: 500 g mąki, paczka suchych drożdży, łyżka soli, odrobina cukru.

Wszystkie składniki mieszamy. Dodajemy 3 łyżki oliwy i ok. szklankę wody. Zarabiamy dość tęgie ciasto, ewentualnie dodajemy trochę mąki, pozostawiamy do wyrośnięcia. Następnie bierzemy po garści ciasta, rozciągamy na długi watek i owijamy nim długi patyk np. z wierzby. Chlebek na patyku piec nad ogniskiem.

Stockbrot am Lagerfeuer

Ein Klassiker für Herbstabende im Freien.

Zutaten: 500 g Mehl, 1 Päckchen Trockenhefe, 1 EL Salz, etwas Zucker, 3 EL Olivenöl, ca. 1 Glas Wasser

Mehl, Hefe, Salz und Zucker in einer Schüssel vermischen. Olivenöl und nach und nach Wasser hinzufügen und alles zu einem glatten, festen Teig verkneten. Falls nötig, etwas Mehl ergänzen.

Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis er deutlich aufgegangen ist. Danach kleine Portionen abnehmen, zu langen Rollen formen und spiralförmig um saubere, lange Holzstöcke wickeln.

Über der Glut eines Lagerfeuers langsam goldbraun backen, dabei regelmäßig drehen.



Dyniowy kociotek

Składniki: dynia Hokkaido albo kawałek innej dyni, różne warzywa sezonowe (jak ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cukinia), cebula, czosnek, oliwa z oliwek, sól, pieprz, ewentualnie przyprawa curry, chili. Bulion warzywny albo sok pomidorowy. W wersji mięsnej można dodać mięsa gulaszowego, które się w pierwszej kolejności przysmaża.

Wszystkie warzywa kroimy na kosteczki ok. 1 cm, w kociotku albo garnku rozgrzewamy oliwę i dodajemy czosnek i cebulę aż do zarumienienia. W wersji mięsnej dodajemy pokrojone drobno mięso gulaszowe i obsmażamy. Następnie wrzucamy pokrojone warzywa, kolejno według ich twardości. Na koniec te, które szybko miękną. Warzywa smażymy chwilę na mocnym ogniu a następnie podlewamy bulionem albo sokiem pomidorowym. Całość gotujemy na wolnym ogniu aż wszystkie składniki zmiękną. Doprawiamy solą i pieprzem, kto lubi, może dodać curry i chili.

Kürbisschmortopf

Ein wärmendes Herbstgericht voller Gemüse und Aromen.

Zutaten: Hokkaido-Kürbis oder anderer Kürbis, Kartoffeln, Möhren, Petersilienwurzel, Sellerie, Zucchini, Zwiebel, Knoblauch, Olivenöl, Gemüsebrühe oder Tomatensaft, Salz, Pfeffer, Curry, Chili

Das gesamte Gemüse in etwa 1 cm große Würfel schneiden. In einem großen Topf oder Kessel Olivenöl erhitzen und zunächst Zwiebel und Knoblauch darin goldgelb anbraten.

Wer mag, kann jetzt gewürfeltes Gulaschfleisch hinzufügen und kurz anbraten. Anschließend nach und nach das Gemüse zugeben – zuerst die festen Sorten wie Kartoffeln und Möhren, zuletzt Zucchini oder Kürbis.

Alles einige Minuten kräftig anrösten, dann mit Brühe oder Tomatensaft ablöschen. Zugedeckt langsam köcheln lassen, bis alle Zutaten weich sind. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Chili abschmecken.

Pasta z dyni i fety

Składniki: kawatek dyni hokkaido ze skórka (inne dynie bez skórki), kostka fety, sól, pieprz, rozmaryn, chili, oliwa, miód.

Dynię kroimy na kostki, doprawiamy solą, pieprzem, chili, rozmarynem i oliwą a następnie wkładamy do naczynia żaroodpornego. Na pokrojoną dynię kładziemy kostkę fety. Fetę skrapiamy oliwą, posypujemy chili i polewamy tyżeczką miodu. Całość pieczemy w piecu aż dynia zmięknie i się zarumieni. Rozdrabniamy i mieszamy dynię i fetę. Kto woli grubsze kawatki rozdrabnia widelcem, kto woli gładką masę blenduje. Serwujemy do białego pieczywa.

Kürbis-Feta-Aufstrich

Herbstlich, cremig und wunderbar aromatisch.

Zutaten: Hokkaido-Kürbis, 1 Packung Feta, Rosmarin, Chili, Salz, Pfeffer, Olivenöl, 1 TL Honig

Den Kürbis in Würfel schneiden und mit Olivenöl, Rosmarin, Chili, Salz und Pfeffer vermengen. In eine Auflaufform geben und den Feta darauflegen. Den Käse mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Honig verfeinern.

Im Ofen backen, bis der Kürbis weich und leicht gebräunt ist. Anschließend alles mit einer Gabel zerdrücken oder fein pürieren. Warm oder kalt zu hellem Brot servieren.



Keczup z dyni

Składniki: 3 kg dyni, 1 kg papryki czerwonej, 1 kg cebuli, sól

Dynię kroimy w kostkę, dodajemy 2 łyżki soli, odstawiamy na 2 godziny i gotujemy. Paprykę i cebulę kroimy w kostkę, odstawiamy na 2 godziny, gotujemy i dodajemy 2 łyżki soli. Warzywa mieszamy, blendujemy i dodajemy zalewę. **Zalewa składniki:** 800 g koncentratu pomidorowego, 1,5 szklanki octu, 1 kg cukru, 2 łyżki przyprawy do spaghetti, 2 łyżki oregano, 2 łyżki bazylii, po łyżce słodkiej i ostrej papryki i curry.

Wszystkie składniki zagotowujemy.

Kürbisketchup

Ein besonderer Vorrat für die kalte Jahreszeit.

Zutaten: 3 kg Kürbis, 1 kg rote Paprika, 1 kg Zwiebeln, 2 EL Salz

Für den Sud: 800 g Tomatenmark, 1,5 Tassen Essig, 1 kg Zucker, 2 EL Spaghetti-Gewürz, 2 EL Oregano, 2 EL Basilikum, je 1 EL edelsüßes und scharfes Paprikapulver sowie Curry

Kürbis, Paprika und Zwiebeln würfeln, salzen und jeweils einige Stunden ziehen lassen. Anschließend weich kochen und fein pürieren.

Für den Sud alle Zutaten aufkochen und einige Minuten köcheln lassen. Dann mit dem Gemüse vermischen und alles nochmals erhitzen. Den fertigen Ketchup heiß in sterilisierte Flaschen oder Gläser füllen.

Rozgrzewająca herbatka jesienno-zimowa

Dobrze zaparzyć czarną herbatę a następnie dodać: miód, sok z malin, rozmaryn, imbir, dwie laski wanilii, dwa/trzy plastry pomarańczy, kilka goździków, anyż gwiazdzisty.

Wärmender Herbst- und Wintertee

Ein duftender Tee für kalte Tage.

Einen kräftigen schwarzen Tee zubereiten und anschließend mit Honig, Himbeersaft, Rosmarin, frischem Ingwer, Vanille, Orangenscheiben, Nelken und Sternanis verfeinern. Einige Minuten ziehen lassen und heiß genießen.

Frittata z dynią, ziemniakami, szynką i rozmarynem

Składniki: 310 g dyni obranej, pozbawionej pestek i pokrojonej w kostkę o boku 2 cm, 225 g ziemniaków obranych i pokrojonych w kostkę o boku 2 cm, 225 g batatów obranych i pokrojonych w kostkę o boku 2 cm, 150 g wędzonej szynki, pokrojonej w kostkę o boku 2 cm, 1 łyżka oliwy z oliwek, 2 gałązki rozmarynu grubo posiekane, ½ łyżeczki soli, 4 jajka, ½ szklanki śmietany, ½ szklanki mleka, 1 posiekany ząbek czosnku, ½ szklanki tartego parmezanu, pieprz do smaku.

Rozgrzewamy piekarnik do temperatury 220°C. Dynię, ziemniaki, bataty, szynkę, oliwę, połowę rozmarynu i soli umieszczamy w brytfance i pieczemy przez 20 min aż się lekko przypieka.

Nattuszczamy i wykładamy papierem formę na 12 muffinów.

W misce mieszamy jajka, śmietanę, mleko, czosnek, ser, pozostały rozmaryn, sól i pieprz. Dodajemy ziemniaki, bataty, dynię i szynkę. Całość wlewamy do foremek i pieczemy 30 do 35 min w temperaturze 180°C

Frittata mit Kürbis, Kartoffeln, Schinken und Rosmarin

Ein herzhafter Ofengenuss für gemütliche Herbsttage.

Die gewürfelten Kartoffeln, Süßkartoffeln, Kürbisstücke und den Schinken mit Olivenöl, Rosmarin und Salz vermengen und im Ofen rösten, bis sie leicht gebräunt sind.

Anschließend mit einer Mischung aus Eiern, Sahne, Milch, Knoblauch und Parmesan vermengen, in Muffinförmchen füllen und goldbraun backen.



Zupa Krem z pieczonej dyni i pomidorów

Składniki: 300 g dyni, 4 ząbki czosnku, 4 pomidory, masło, bulion warzywny, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, papryka

Dynię i czosnek pieczemy, obieramy, kroimy na kostki, blendujemy. Pomidory zalewamy wrzątkiem i obieramy skórkę, smażymy krótko na maśle i przecieramy. Pomidory dodajemy do puree z dyni i blendujemy. Zalewamy bulionem warzywnym i doprawiamy do smaku solą, pieprzem, gałką muszkatołową i papryką.

Crèmesuppe aus geröstetem Kürbis und Tomaten

Samtig, aromatisch und wunderbar wärmend.

Kürbis und Knoblauch im Ofen rösten, bis sie weich sind. Die Tomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und in Butter anschwitzen.

Alles zusammen pürieren, mit Gemüsebrühe aufgießen und mit Muskat, Paprika, Salz und Pfeffer würzen.



Zupa z czerwonej soczewicy z pomidorami i jarmużem

Składniki: ok. 200g czerwonej soczewicy, 500 g pomidorów, 1 cebula, obrana i drobno posiekana, 3-4 garści pokrojonego w paski jarmużu, 1 łyżka masła klarowanego, 2 liście laurowe, 1 łyżeczka nasion kolendry, 1-2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego, ½ łyżeczki kurkumy, 4-5 ząbków czosnku, obranego i drobno posiekanego, 2-3 cm świeżego imbiru, drobno posiekany, 1 łyżka soku z cytryny, 1 litr bulionu warzywnego, drobno posiekana natka pietruszki lub kolendry do podania

Na maśle podsmażamy nasiona kolendry aż zaczną ładnie pachnieć. Wtedy dodajemy cebulę a po chwili czosnek i jarmuż. Kiedy jarmuż zmięknie dodajemy cytrynę, liście laurowe, kmin rzymski i sól. Zalewamy bulionem a po chwili dodajemy pomidory i soczewicę. Doprawiamy do smaku świeżo zmielonym pieprzem.

Rote-Linsen-Suppe mit Tomaten und Grünkohl

Eine kräftige Suppe voller Farbe und Nährstoffe.

Koriandersamen in Butter anrösten, bis ihr Aroma aufsteigt. Zwiebel, Knoblauch und Grünkohl hinzufügen und weich dünsten. Anschließend Kreuzkümmel, Lorbeerblätter, Zitronensaft, Tomaten und rote Linsen dazugeben.

Mit Gemüsebrühe aufgießen und köcheln lassen, bis die Linsen zerfallen und die Suppe cremig wird. Mit frischer Petersilie oder Koriander servieren.



Oksymel

Składniki: miód i ocet jabłkowy w stosunki 1:1 (w zależności od preferencji może być więcej octu lub więcej miodu), zioła (można dowolnie dobierać np. oregano, czosnek, chrzan, imbir, cebula, szatwia).

Zioła rozdrabniamy, ocet i miód mieszamy, mieszankę wlewamy na zioła tak aby były przykryte. Macerujemy ok. 4 tygodni w ciepłym, ale zacienionym miejscu. Codziennie wstrząsamy stoiczkiem. Zlewamy i stosujemy 1-2 łyżeczek dziennie rozcieńczone w wodzie w celach profilaktycznych.

Oxymel

Ein traditioneller Kräuterauszug aus Honig und Apfelessig.

Zutaten: Honig und Apfelessig im Verhältnis 1:1, dazu Kräuter nach Geschmack – etwa Oregano, Knoblauch, Meerrettich, Ingwer, Zwiebel oder Salbei.

Die Kräuter klein schneiden und in ein Glas geben. Honig und Essig verrühren und darüber gießen, bis alles gut bedeckt ist. Vier Wochen an einem warmen, dunklen Ort ziehen lassen und täglich schütteln.

Danach abseihen. Zur Vorbeugung täglich 1–2 Teelöffel in Wasser verdünnt trinken.



Mieszanka Svety

Składniki: po 250 g suszonej moreli, suszonych śliwek, rodzynek, orzechów włoskich, 2 ekologiczne cytryny, 250 do 300 g miodu

Zagotowujemy wodę w garnku, odstawiamy, wrzucamy suche owoce i pozostawiamy na godzinę lub dwie. Cytryny kroimy i blendujemy. Orzechy rozdrabniamy i mieszamy z miodem. Owoce odcedzamy i lekko osuszamy.

Następnie wszystkie owoce po kolei blendujemy na jednolitą pastę. Przekładamy do orzechów z miodem i dobrze mieszamy. Przekładamy do słoików.

Codziennie jemy łyżeczkę takiej pasty na podniesienie odporności.

Immunbooster Mischung von Sveta

Eine kraftvolle Vitaminpaste für die kalte Jahreszeit.

Zutaten: je 250 g getrocknete Aprikosen, Pflaumen, Rosinen und Walnüsse, 2 Bio-Zitronen, 250–300 g Honig

Die Trockenfrüchte in heißem Wasser einweichen und ein bis zwei Stunden quellen lassen. Danach gut abtropfen lassen. Die Zitronen samt Schale klein schneiden und pürieren, die Walnüsse hacken.

Anschließend alle Trockenfrüchte einzeln pürieren, bis eine feine Paste entsteht. Mit Zitronen, Walnüssen und Honig vermengen und in Gläser füllen.

Täglich ein Teelöffel dieser Mischung stärkt die Abwehrkräfte und schenkt Energie für die dunkle Jahreszeit.



ZIOŁA DLA ZDROWIA

CELE PROJEKTU:

- aktywizacja seniorów,
- rozwijanie kreatywności,
- budowanie relacji,
- promowanie zdrowego stylu życia.



Finansowane przez
Unię Europejską

Projekt "Zioła dla zdrowia"
Okres realizacji: 01.07.2025 - 30.06.2026
Nr 2025-1-PL01-ESC30-SOL-000348752



FUNDACJA
EGIDA

Fundacja pomocy prawnej EGIDA
ul. Ozimska 14-16 lok. 314A, 45-057 Opole
e-mail: sekretariat@fundacjaegida.eu

Zima

Winter

Zima: wzmacnianie odporności, wspierani organizmu, korzenne smaki

Zbieramy: igły sosny i świerka

Winter: Widerstandskraft stärken, den Körper unterstützen, würzige Aromen

Wenn die Natur zur Ruhe kommt, richtet sich der Blick nach innen. Der Winter ist die Zeit der Wärme, der kräftigenden Speisen und der aromatischen Gewürze. Harzige Nadeln, intensive Gewürzmischungen und nährnde Gerichte helfen, Körper und Seele durch die kalte Jahreszeit zu tragen.

Jetzt sammeln wir: Nadeln von Kiefer und Fichte



Piernik dojrzewający

Składniki: 1 kg mąki, ½ l miodu, 2 szklanki cukru, 1 kostka smalcu (albo masła), ½ szklanki mleka, 3 płaskie łyżeczki sody oczyszczonej, 3 jajka, sól, ½ szklanki przypraw, bakalie

Tłuszcz, miód i cukier rozpuszczamy i studzimy. Mieszmamy suche składniki. Sodę rozpuszczamy w mleku. Do miski z suchymi składnikami wbijamy jajka, masę miodową i mleko z sodą. Dobrze mieszamy. Ciasto szczelnie zawijamy w folię albo chowamy do glinianego garnka i odstawiamy na co najmniej 4 tygodnie do chłodnego i ciemnego miejsca.

Wariant pierniczki: ciasto wyjmujemy, watkujemy na ok 0,5 cm i wybijamy pierniczki. Pieczemy w rozgrzanym do 150 stopni piecu ok. 10 min (w zależności od pieca może być dłużej lub krócej). Ostudzone pierniczki ozdabiamy lukrem.

Wariant piernik: ciasto watkujemy na ok. 0,5 cm i wykładamy na blasze. Pieczemy trzy placki. Jeszcze ciepłe przekładamy kwaskowatym dżemem, np. agrestowym i masą marcepanową, a górę polewamy czekoladą.

Lebkuchen

Ein traditionelles Wintergebäck, das Zeit braucht – und genau dadurch seinen unverwechselbaren Geschmack entfaltet.

Zutaten: 1 kg Mehl, 500 ml Honig, 2 Tassen Zucker, 1 Würfel Schmalz oder Butter, ½ Tasse Milch, 3 TL Natron, 3 Eier, eine Prise Salz, ½ Tasse Lebkuchengewürz, nach Belieben Nüsse und Trockenfrüchte

Honig, Zucker und Fett in einem Topf langsam erwärmen, bis sich alles verbindet. Die Masse anschließend abkühlen lassen. In einer großen Schüssel Mehl, Salz, Gewürze und eventuell gehackte Nüsse oder Trockenfrüchte vermischen.

Das Natron in der lauwarmen Milch auflösen. Dann Eier, die Honigmasse und die Milch zu den trockenen Zutaten geben und alles gründlich zu einem glatten, leicht klebrigen Teig verrühren.

Den Teig luftdicht verpacken (z. B. in Frischhaltefolie oder in einem Steinguttopf) und mindestens 4 Wochen an einem kühlen, dunklen Ort ruhen lassen. In dieser Zeit entwickelt er sein typisches Aroma.

Variante Lebkuchenplätzchen: Den Teig etwa 0,5 cm dick ausrollen, Figuren ausstechen und bei ca. 150 °C etwa 10 Minuten backen (je nach Ofen). Nach dem Auskühlen nach Belieben mit Zuckerguss verzieren.

Variante Lebkuchenkuchen: Den Teig ebenfalls ausrollen und drei flache Böden backen. Noch leicht warm mit säuerlicher Marmelade (z. B. Stachelbeere) und Marzipanmasse schichten. Die Oberfläche mit geschmolzener Schokolade überziehen.

Przyprawa do piernika

Skład: 8 tyżeczek cynamonu, 7 tyżeczek ziela angielskiego, 3 tyżeczki sproszkowanego imbiru, 2 tyżeczki kolendry, 2 tyżeczki anyżu gwiazdzistego, 1 tyżeczka kardamonu, 1 tyżeczka pieprzu białego, 1 tyżeczka goździków, 1 tyżeczka otartej skórki cytryny i pomarańczy.

Wszystko sproszkować i zmieszać. Przyprawę dodawać do wypieków świątecznych, zimowych herbatek, gorącej czekolady.

Lebkuchengewürz

Der Duft von Winter und Festtagen in einer Mischung.

Zutaten: 8 TL Zimt, 7 TL Piment, 3 TL Ingwer, 2 TL Koriander, 2 TL Sternanis, 1 TL Kardamom, 1 TL weißer Pfeffer, 1 TL Nelken, etwas geriebene Zitronen- und Orangenschale

Alle Gewürze fein mahlen und sorgfältig vermengen. Luftdicht aufbewahren. Ideal für Gebäck, Desserts, Tee oder heiße Schokolade.



Gorąca czekolada:

Składniki: odrobina wody, 2-4 łyżki gorzkiego kakao, cukier, przyprawa do piernika, mleko, gorzka czekolada.

Kakao dodajemy do wody i zagotowujemy ciągle mieszając. Dodajemy cukier i przyprawę do piernika. Po chwili dolewamy mleko i dalej mieszamy. Do kubeczka wrzucamy kostkę gorzkiej czekolady i zalewamy gorącym kakao.

Można dodać przyprawy piernikowej.

Heiße Schokolade mit Gewürzen

Ein wärmender Genuss für kalte Tage.

Zutaten: etwas Wasser, 2-4 EL ungesüßtes Kakaopulver, Zucker, Lebkuchengewürz, Milch, dunkle Schokolade

Das Kakaopulver mit etwas Wasser unter ständigem Rühren aufkochen, sodass eine glatte, dickflüssige Basis entsteht. Zucker und Gewürze hinzufügen und kurz köcheln lassen.

Dann Milch zugießen und alles gut verrühren. In eine Tasse ein Stück dunkle Schokolade geben und mit der heißen Flüssigkeit übergießen, sodass sie langsam schmilzt und das Getränk besonders cremig macht.



Pizza

Składniki: 500 g mąki, paczka suchych drożdży, łyżka soli, 2 łyżki oliwy z oliwek, ciepła woda

Mieszamy suche składniki, dodajemy oliwę i ciepłą wodę. Wody dodajemy tyle, żeby można wyrobić miękkie ciasto. Przykryte ściereczką ciasto przez chwilę wyrabiamy i odstawiamy na co najmniej godzinę w ciepłe miejsce. Ciasto powinno podwoić swoją objętość.

Wyrośnięte ciasto przekładamy na posmarowaną oliwą blachę i rozbijamy tak, żeby miało grubość nie większą niż 1 cm. Następnie nakłuwamy widelcem na całej powierzchni, smarujemy passatą i obkładamy ulubionymi dodatkami jak np. warzywa, szynka, sery, owoce. Pizzę pieczemy ok. 20 min. w mocno rozgrzanym piekarniku.

Pizza – hausgemacht

Ein unkompliziertes, wärmendes Gericht für gesellige Abende.

Zutaten: 500 g Mehl, 1 Päckchen Trockenhefe, 1 EL Salz, 2 EL Olivenöl, warmes Wasser

Mehl, Hefe und Salz vermischen. Olivenöl und nach und nach warmes Wasser hinzufügen, bis ein weicher, elastischer Teig entsteht. Diesen einige Minuten kneten, dann abgedeckt an einem warmen Ort mindestens eine Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Den Teig auf ein geöltes Blech geben und flach drücken (max. 1 cm dick). Mit einer Gabel mehrfach einstechen, mit Tomatensauce bestreichen und nach Belieben belegen. Im gut vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten backen.



Foccacia

Składniki: 400 g mąki pszennej, szklanka do półtora szklanki wody, tyżka soli, paczka suchych drożdży, 2 tyżki oliwy z oliwek + do posmarowania brytfanki, ulubione dodatki: rozmaryn, pesto, świeże ziota, pomidorki koktajlowe, suszone pomidory.

Mąkę mieszamy z wodą, solą, drożdżami i oliwą z oliwek. Zostawiamy na 30 minut do wyrośnięcia i mieszamy. Pozostawiamy ponownie na 30 minut i ponownie mieszamy. Następnie szczelnie przykrywamy i chowamy do lodówki na 12-24 godzin.

Następnego dnia blaszkę do pieczenia obficie polewamy oliwą i przekładamy ciasto do wyrośnięcia aż podwoi swoją objętość (30-60 minut w zależności od temperatury w kuchni). Posypujemy powierzchnię solą, rozmarynem, układamy dodatki, polewamy odrobiną oliwy. Następnie pieczemy około 20 minut w 240 stopniach.

Focaccia

Ein aromatisches Brot mit mediterranen Kräutern.

Zutaten: 400 g Mehl, 1-1,5 Tassen Wasser, 1 EL Salz, 1 Päckchen Trockenhefe, 2 EL Olivenöl, Kräuter und Belag nach Wunsch

Alle Zutaten zu einem weichen Teig verrühren. Nach 30 Minuten erneut durchmischen, nochmals ruhen lassen und wieder umrühren. Anschließend gut abdecken und 12-24 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.

Am nächsten Tag den Teig auf ein gut geöltes Blech geben und nochmals gehen lassen, bis er deutlich aufgegangen ist. Mit den Fingern Vertiefungen eindrücken, mit Olivenöl beträufeln, salzen und mit Kräutern oder Tomaten belegen.

Bei etwa 240 °C rund 20 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.



Podptomyk na bogato

Składniki: 350 g mąki, tyżeczka soli, 2 tyżki oliwy z oliwek, woda

Ze składników zarabiamy ciasto o konsystencji podobnej do ciasta makaronowego. Pozostawiamy na chwilę a następnie dzielimy na kilka kulek, które rozwałkowujemy bardzo cienko.

Dalsze składniki: kubeczek kwaśnej śmietany, 2 cebule, 120 g boczku, pieprz

Na rozwałkowane kawatki ciasta rozsmarowujemy śmietanę, obkładamy pokrojoną na cienkie plastry cebulą i pokrojonym w drobną kostkę boczkiem. Pieczemy ok. 15 min aż do zarumienienia. Posypujemy odrobiną pieprzu.

Flammkuchen

Rustikal und herzhaft – perfekt für kalte Tage.

Zutaten: 350 g Mehl, 1 TL Salz, 2 EL Olivenöl, Wasser
Belag: saure Sahne, Zwiebeln, Speck, Pfeffer

Aus Mehl, Salz, Öl und Wasser einen festen, glatten Teig kneten. Kurz ruhen lassen, dann in kleine Portionen teilen und sehr dünn ausrollen.

Die Teigfladen mit Schmand bestreichen, mit fein geschnittenen Zwiebeln und gewürfeltem Speck belegen und im Ofen etwa 15 Minuten backen, bis sie knusprig und goldbraun sind. Mit etwas Pfeffer bestreuen.



Ziotowe mieszanki przyprawowe:

Posypka do chleba

Koper włoski, kminek, czarnuszka: stosunek 1:1:1/2

Ziota św. Hildegardy

Kmin rzymski, kozieradka, pieprz: stosunek 2:1:1/3

Czubryca zielona

Cząber, tymianek, kozieradka, czosnek sproszkowany, cebula sproszkowana: stosunek 2:2:1/2:1/4:1/4

Ziota prowansalskie

Cząber, oregano, bazylia, rozmaryn, tymianek, estragon: stosunek 2:1:1/2:1/2:1/2:1

Kräuter-Gewürzmischungen

Brotgewürz: Fenchel, Kümmel, Schwarzkümmel (1:1:1/2)

Hildegard-Mischung: Kreuzkümmel, Bockshornklee, Pfeffer (2:1:1/3)

Grüne Tschubritza: Bohnenkraut, Thymian, Bockshornklee, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver (2:2:1/2:1/4:1/4)

Kräuter der Provence: Bohnenkraut, Oregano, Basilikum, Rosmarin, Thymian, Estragon (2:1:1/2:1/2:1/2:1)

Alle Zutaten jeweils gut vermischen und luftdicht aufbewahren. Sie verleihen winterlichen Gerichten Tiefe, Wärme und ein unverwechselbares Aroma.



Niniejszą publikację sfinansowano ze środków Unii Europejskiej.

Wyrażone opinie i poglądy są wyłącznie opiniami ich autorów i nie muszą odzwierciedlać oficjalnego stanowiska Unii Europejskiej ani Narodowej Agencji Programu Erasmus+.

Unia Europejska ani instytucja udzielająca dotacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności

Diese Publikation wurde mit Mitteln der Europäischen Union finanziert.

Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt den offiziellen Standpunkt der Europäischen Union oder der Nationalen Agentur für das Programm Erasmus+ wider.

Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können für sie haftbar gemacht werden.

ZIOŁA DLA ZDROWIA

CELE PROJEKTU:

- aktywizacja seniorów,
- rozwijanie kreatywności,
- budowanie relacji,
- promowanie zdrowego stylu życia.



Finansowane przez
Unię Europejską

Projekt "Zioła dla zdrowia"
Okres realizacji: 01.07.2025 - 30.06.2026
Nr 2025-1-PL01-ESC30-SOL-000348752



FUNDACJA
EGIDA

Fundacja pomocy prawnej EGIDA
ul. Ozimska 14-16 lok. 314A, 45-057 Opole
e-mail: sekretariat@fundacjaegida.eu