

A stylized, colorful illustration of a landscape. The foreground features rolling green hills with a brown path. On the left, there is a green tree, a purple flower, and an orange flower. A red bird is flying in the sky above the tree. The background consists of layered blue and white waves, suggesting a sky or water. The overall style is flat and modern.

ZDROWIE Z ŁĄKI

WIE 2021_ZDROWIE Z ŁĄKI_Regionalny
Konkurs o Dolinie Baryczy_Magdalena
Pietrzykowska_kl. 4_S.P. nr 2 w Twardogórze

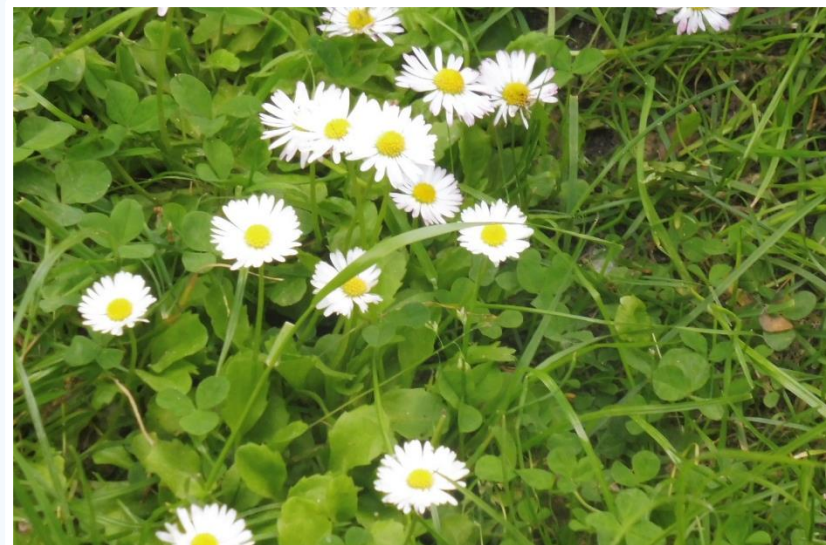
ZDROWIE Z ŁĄKI

- STOKROTKA – mały kwiatek
- MIĘTA – czuć do kogoś miętę
- NAWŁOĆ – dobry schowek
- MNISZEK LEKARSKI – mój pierwszy zbiór
- POKRZYWA – parzy
- WROTYCZ – środek na komary
- ŁĄKA – zielono mi

STOKROTKA



Stokrotki rosną nawet jesienią. Widziałam je również w cieplejsze dni zimowe. Łatwo robi się z nich wianki i bukietiki. Często zdobią głowy dziewczynek idących do I Komunii Świętej. W Boże Ciało zrywam je do koszyczka i sypię podczas procesji.



Zupa ze stokrotek – przepis:

Składniki: dwie duże garście stokrotek, najlepiej kwiatów, kostkę rosółową, przyprawy

Wykonanie: Stokrotki pokroić, zagotować wodę, wrzucić kostkę rosółową, wsypać stokrotki, doprawić do smaku. Zagotować i pyszna zupka na podwieczorek gotowa.

MIĘTA



Herbata z mięty: liście mięty zalej gorącą wodą, przykryj i czekaj aż się zaparzy. Gotową herbatę miętową można kupić w aptece.

Kiedy boli mnie brzuch Babcia zaparza mi herbatę miętową i pomaga. Jak jest bardzo gorąco robimy lemoniadę z miętą z ogrodu lub lody miętowe. Są pyszne

Przepis na lemoniadę: do dzbanka z wodą wciśnij pół cytryny, dodaj łyżkę cukru i listki świeżej mięty. Wszystko wymieszaj.



Bukiet z mięty, albo mięta w doniczce jest nie tylko ozdobą, ale pięknie pachnie.



NAWŁOĆ

Wśród nawłoci
łatwo się ukryć.
Długo ma piękny,
żółty kolor i nadaje
się do zdobienia
różnych miejsc.
Ostatnio
wykorzystałam ją
jako dekorację na
przedstawienie
„Dziady II”.

Pomaga przy
leczeniu nerek.
Dodaje się ją do
kąpieli.

MNISZEK LEKARSKI

Pięknie wygląda na łące i jako wianek na głowie. „Dmuchać” to super zabawa. Warto pomyśleć życzenie i zdmuchnąć ten biały puch, a na pewno się spełni.



25.06.2018 mniszek był moją pierwszą rośliną do zielnika. Zalecany jest w schorzeniach wątroby oraz nerek. Można pić wykonany z niego napar. Babcia je todygi mniszka i dodaje je też do sałatek, Wujek robi nalewkę.



POKRZYWA



Miód pokrzywowy jest pyszny i zdrowy. Prababcia mówiła, że bicie miętą pomaga na reumatyzm i nie należy przejmować się bąblami. Ciocia opowiadała, że kiedyś często jadali zupę z pokrzyw. Liście pokrzywy się gotowało, przyprawiało i jadło z pokrojonymi gotowanymi jajkami i chlebem.



WROTYCZ

*Jest doskonały do bukietów.
Długo stoi w wazonie.
Wieczorami wrzucamy go
do ogniska – odstrasza
komary.*



ŁĄKA

*Samo przebywanie
na łące jest zdrowe.
Uspakaja,
powoduje, że
jesteśmy szczęśliwi,
otoczeni pięknem
przyrody,
zapachami i
różnymi odgłosami
natury.*



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ ZAPRASZAM NA ŁĄKĘ

MAGDALENA PIETRZYKOWSKA
KL. IV c S.P. nr 2 im. JANA PAWŁA II
W TWARDOGÓRZE

Zródła: teksty własne, zdjęcia wykonane
samodzielnie poza zdjęciami ze spektaklu Dziady II
i mojego zdjęcia w wianku z mniszka lekarskiego,
które są z rodzinnego archiwum