

# Diabetyków Czwartkowe obiady

Szlachta, Włościanie, Wszystkie Stany - serdecznie zapraszamy: W malowniczym Ziołowym Zakątku w Korycinach, w czwartek 18 czerwca grupa hajnowskiego Stowarzyszenia Diabetyków wraz z przyjaciółmi, uczestniczyła w tzw. Czwartkowych obiadach. To historyczne, słynne od 1770 roku biesiady literacko-naukowe na wzór paryskich salonów literackich, powstałe z inicjatywy Adama Kazimierza Czartoryskiego, organizowane również przez króla Stanisława Augusta Poniatowskiego. Obiady czwartkowe oprócz uczy kulturalnej były także ucztą kulinarną. I tym razem nie mogło być inaczej.

W Ziołowym Zakątku, gdzie Stowarzyszenie diabetyków regularnie organizuje te uroczystości, 27-osobowa grupa hajnowskich diabetyków i ich przyjaciół, pod przewodnictwem pana Lecha Michalaka, spotkała się z przedstawicielami diabetyków z Sokołowa Podlaskiego oraz Działdowa. Spotkanie rozpoczęło się od przywitania gości przez panią Prezes Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Oddział w Białymstoku, Danutę Roszkowską: „Witam wszystkich na kolejnym czwartkowym obiedzie na którym jest zawsze mądrze, smacznie i wesoło. Mądrze bo zawsze mówimy o rzeczach najważniejszych czyli o zdrowiu, smacznie bo zawsze nasze posiłki są z myślą aby było zdrowo oraz wesoło bo zawsze staramy się aby była atmosfera wielkiej życzliwości, wręcz radości z tego że się spotykamy, że mimo choroby jaką jest cukrzyca trzeba starać się żyć względnie normalnie. Szczególnie dziś, w dobie tej pandemii będę się starała by nam tu było wesoło, bo przecież nasze zdrowie zależy w wielkim stopniu od tego w jakim jesteśmy nastroju. Mam nadzieję że dzisiaj tu spędzimy fajny czas na świeżym powietrzu i w przyjaznej atmosferze”. Spotkanie zaczęło się od muzyki i śpiewów, a imprezę poprowadził wodzirej z akompaniamentem zespołu Maestro. Nie zabrakło smakowitych przekąsek: domowego bigosu i napoi, ale na szczególną uwagę zasługiwały serwowane przez Zielony Zakątek oleje, które naprawdę wspaniale smakowały zamoczone w chlebie. Największym powodzeniem cieszyły się oleje z konopi oraz z dyni, ale nie ustępowały im olej z lnu i rzepaku.

Po solidnej porcji artystycznej przekąski i wspólnej zabawy przyszedł czas na zwiedzanie unikatowego obiektu z wszechobecnymi ziołami, które są tematem przewodnim dla każdego przyjeźdnego. Na powierzchni prawie 20 ha można znaleźć ok. 1500 odmian roślin leczniczych, z gatunkami objętymi ścisłą ochroną, ale także bogactwo tradycji i kultury Podlasia. Zwiedzanie ogrodów to raczej spacer edukacyjny, który z ogromną wiedzą przybliżył nam właściciel, pan Mirosław Angielczyk. Mimo upalnego dnia, nikt z nas nie odstępował naszego znakomitego przewodnika nawet o krok, a on odpłacał nam z cierpliwością i uśmiechem odpowiadając na wiele pytań naszej grupy. Po tej uczcie edukacyjnej wreszcie można było usiąść przy stole w Karczmie, a popijając zimną wodę z cytryną i ziołami oczekiwaliśmy na zapowiadzaną ucztę kulinarną. Zanim to jednak nastąpiło głos zabrała pani Danuta Roszkowska: „Właściwe i dobre tłuszcze nie są naszym wrogiem, spróbujcie na śniadanie zjeść jajecznicę na boczku plus warzywa, bez chleba, do zupy absolutnie nie mleko tylko śmietana, i to najlepsza śmietana - i zobaczycie Państwo jakie będą piękne cukry. I nie smarujcie chleba plastikiem, bo tym jest margaryna, nawet ta najbardziej reklamowana - proszę ten chleb posmarować grubiej masłem. I możemy też jeść jajka, nie bójmy się ich”. Następnie przyszedł czas na edukacyjny wykład dyplomowanego dietetyka inż. Eugeniusza Muszyc pn. Rola flory bakteryjnej w organizmie człowieka. Wykład poprzedzony animowana anegdotą która rozbawiła zebranych, miał bardzo ważny przekaz dla wszystkich osób, nie tylko dla diabetyków. E. Muszyc: „Najważniejszą rzeczą jest prawidłowe odżywianie; jeżeli nie będziemy się prawidłowo odżywiać to grozi nam masa chorób cywilizacyjnych. Namawiam do spożywania dużej ilości warzyw i owoców. Tu w Ziołowym Zakątku nie dość że mówimy o prawidłowym odżywianiu to jeszcze oddychamy nieskażonym powietrzem ziół, które eliminują choroby. Ludzie sięgają po antybiotyki i wyniszczają florę bakteryjną w swoim organizmie, a jeżeli tych pożytecznych bakterii nie będzie, organizm zapada na różnego rodzaju choroby, od chorób psychicznych po różnego rodzaju choroby cywilizacyjne. Jedzmy ogórki, kapustę kiszoną, jak ktoś ma możliwość to polecam zsiadłe mleko i wtedy wprowadzimy do organizmu te pożyteczne bakterie. Mało kto mówi o błonniku, który pełni ogromnie ważną rolę oczyszczacza, on kumuluje metale ciężkie. Więc błonnik, ruch i prawidłowe odżywianie to jest moja rada dla wszystkich”. Po tym menu edukacyjnym przyszedł wreszcie czas na kulinaria. Do przygotowania posiłku delegowane zostały osoby z każdej grupy (z naszej hajnowskiej był to pan L. Michalak), Inż. Muszyc, dr Józef Wszeborowski oraz aktor Adam Zieleniecki. Posiłek miał zostać przygotowany oczywiście z m.in. miejscowych ziół. Jeszcze dobrze nasi kucharze nie skończyli gotowania, a już kolejka chętnych stała ze swymi talerzami gotowa próbować zupy i sałaty. Jak zawsze przy takich okazjach, nie

zabrakło wielu przemów, podziękowań oraz życzeń, a kulminacją tego było wręczenie symbolicznych Aniołów dla osób które na nie zasługują - z naszej hajnowskiej grupy takiego anioła otrzymał pan Lech Michalak. Po tym wszystkim zebrani wreszcie mogli zjeść zaplanowany posiłek składający się z zupy ze świeżej pokrzywy z Ogrodu Botanicznego, gulaszu mięsno-warzywnego z kaszą jęczmienną oraz surówki z dzikimi ziołami. Po obiedzie zebrani mogli jeszcze spędzić miłe muzyczne chwile z zespołem lub udać się na zakupy m.in. świeżych ziół, przypraw, olejów, herbat czy wielu innych produktów. I w ten sposób Czwartkowy obiad u dietetyków dobiegł końca, a nasza grupa w dobrym zdrowiu i znakomitym humorze wróciła do Hajnówki.

za: Hajnowskie Stowarzyszenie Diabetyków