

Frytki z pasternaku, racuchy z rózą

Naturę trzeba wspomagać i współpracować z nią, a nie bezmyślnie jej szkodzić – mówi Elżbieta Mróz. Kiedyś księgowa, od 20 lat zajmuje się ekologicznymi uprawami

ROZMOWA Z
Elżbietą Mróz

ANETA AUGUSTYN: Dlaczego zdecydowała się Pani na prowadzenie ekogospodarstwa?

ELŻBIETA MRÓZ: Długo mieszkaliśmy we Wrocławiu, na Grabiszynku w pobliżu Hutmenu. Wielka fabryka nie była najczęściej odwiedzanym dla naszych dzieci, które okazały się alergikami. Często wyjeżdżaliśmy w góry, do lasu, ale chyba najbardziej ciągnęło nas na wieś. Szukaliśmy czegoś dla siebie, niedużego domu z kawałkiem ziemi, gdzie moglibyśmy przyjeżdżać na weekendy czy wakacje.

Skąd wybór miejsca, gdzie jest Pani jedyną na stałe zameldowaną osobą? W środku lasu, bez sąsiadów, na zupełnie odludziu.

- Przed dwudziestu laty przywiózł nas tu znajomy: piękne mieszane lasy w sercu parku krajobrazowego Doliny Baryczy, niedaleko stawów miliczkich. Kupiliśmy domek i kilka hektarów od nadleśnictwa. Teraz rzeczywiście w Smielicach mieszkam tylko ja oraz - sporadycznie - ludzie, którzy wpadają na weekend do swojej daczki. Przed wojną był jeszcze dom numer trzy.

Coś, co w zamierzeniu miało być tylko letniskiem, stało się sposobem na życie?

- Tak. Byłam główną księgową w Teatrze Polskim, a zostałam rolnikiem.

Pierwsze rośliny, które Pani zasadziła?

- Pół hektara truskawek, między innymi ze względu na dzieci. Inaczej niż wielu ekorołników nie przestawiałam gospodarstwa z tradycyjnego na ekologiczne, tylko od razu takie stworzyłam.

Co rolnikowi ekologicznemu wolno, a co jest zakazane?

- Zakazów jest mnóstwo. Nie mogę wysiać nasion bez certyfikatu, posadzić drzew albo hodować zwierząt, które nie pochodzą z hodowli eko. Ścisłym rygozem są objęte pasze czy nawozy, niedopuszczalne jest używanie organizmów modyfikowanych genetycznie. Nie wolno mi stosować antybiotyków, syntetycznych pestycydów, zwierzęta muszą mieć odpowiednią przestrzeń i ruch na świeżym powietrzu. Kryteria produkcji rolnej stworzyło w Polsce Stowarzyszenie Producentów Żywności Metodami Ekologicznymi „Ekoland”, które powstało w 1989 roku. Najlepiej, żeby takie gospodarstwo tworzyło pełny, zamknięty obieg: własne nasiona, sadzonki, nawóz...

Jak w takim razie radzi sobie Pani ze szkodnikami oraz chorobami roślin i zwierząt?

- Gotuję odvary z krwawnika i skrzypu, które są skuteczne na przykład w przypadku grzybów. Można też stosować inne naturalne substancje, choćby wyciąg ze złozenia dalmatyńskiego, który działa owadobójczo. Ponieważ opalam dom drewnem, zostaje mi dużo popiołu, którym obsypuję przestrzeń wokół roślin kapustnych - skutecznie zniechęca gąsienice. Na mojej ziemi rośnie sporo drzew zamieszka-



Elżbieta Mróz z rodziną jada kozie mleko i sery. Nawóz jest wykorzystywany do użyczenia pól

nych przez ptaki i one też - zwłaszcza dzięcioły - są moimi sprzymierzeńcami w walce ze szkodnikami.

Gości u mnie bardzo dużo ropuch, które usuwają ślimaki. Złotooki zjadają mszyce, biedronki - larwy stonki, jeże - rozmaite pędraki. Z kolei dzikie pszczoły murarki, które zamieszkały w glinianych murach starej szachulcowej stodoły, zapylają kwiaty.

Ważne jest, żeby ziemi nie wyjałowić poprzez chemizację oraz nie robić zbyt głębokich orok, które niszczą przydatne organizmy - choćby dżdżownicę, które ją doskonale spulchniają. Podobnie zresztą działają rośliny motylkowe, które wysiewam w dużych ilościach - dzięki głębokim korzeniom dobrze rozpulchniają glebę.

Stosuję płodozmian, nie rzadziej niż co trzy lata, sieję gorczycę, która niszczy rozmaite choroby wirusowe, oraz wzmacniam ziemię, rozsypując rozdrobnione naturalne skały, np. mączkę bazaltową albo dolomit. Do użyczenia używam kompostu z resztek roślin i odpadków organicznych wzbogaconych popiołem oraz nawozu kóz, owiec, danieli.

Stosujemy także system kwaterowy: przenoszę wypas z miejsca na miejsce. Jeśli zwierzętom dokuczają pasożyty, karmię je liśmi dębowymi. Kury zielononóżki dostają także wypiół drzewny, bogaty w cenne mikroelementy. Zielononóżki to stara rasa, bardzo odporna na choroby, która nie potrzebuje leków. Chorują tylko wtedy, gdy je zamknijemy w kurniku: stają się osowiałe, wpadają w depresję.

Naturę trzeba wspomagać i współpracować z nią, a nie bezmyślnie jej szkodzić. Od czasu do czasu opowiadam o tym dzieciom, które przyjeżdżają tutaj całymi klasami na ekopo-wieści.

Także te z pogranicza magii: wysiew w określonej fazie księżycy i zbiory według układu gwiazd?

- Tak działają gospodarstwa biodynamiczne, które rzeczywiście starają się wykorzystać energię kosmiczną. To takie rolnictwo podszycie astrologia - siew czy zbiory są związane z fazami księżycy. Kalendarz biodynamiczny szczegółowo określa, kiedy zwalczać mrówki, ścinać koniczyne, szczepić drzewa, sadzić ziemniaki, kisić kapustę czy piec chleb.

Po murze pnie się aktinidia, owocująca maleńkimi kiwi. Dalej sporo różnych warzyw, m.in. pasternak, z którego robię frytki. Osobno rosna ziola: szalwia muszkatołowa, hyzop - dobry i do przyprawiania mięs, i jako specyfik na kaszel, oczywiście bazylię, melisę, rozmaryn, oregano... Liście babki lancetowatej oraz podbiału smażyć w cieście naleśnikowym, bluszczyk kurdybanek jest dobrą przyprawą, podobnie jak perz albo podagrycznik

Brzmi magicznie, ale to naprawdę działa. Sporo takich gospodarstw jest w Niemczech; w dużej mierze są oparte na teorii antropozofii austriackiego filozofa i mistyka Rudolfa Steinera. W Polsce jednym z pierwszych był hrabia Stanisław Karłowicz, który w latach 30. przestawił swój olbrzymi majątek ziemski na gospodarstwo biodynamiczne. Po wojnie metody biodynamiczne mocno propagowali Julian Osetek i Maria Thun.

Rolnictwo ekologiczne jest droższe od konwencjonalnego?

- W gospodarstwie ekologicznym ponosi się mniejsze koszty niż w konwen-

cjonalnym, ale wymaga ono większego nakładu pracy, jest zdecydowanie bardziej czasochłonne. Sama biurokracja zajmuje mnóstwo czasu. Rolnik ekologiczny musi najpierw skończyć specjalny kurs, potem podpisać umowę z jednostką certyfikującą, która zezwoli na stosowanie na marchewce czy pietruszce etykietek „produkt ekologiczny”. Potem czekają nas jeszcze badania wody, gleby, borykanie się z sanepidem, PIH, Agencją Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa. Kontrole są co najmniej raz w roku.

Osobne certyfikaty obowiązują na płody ziemskie, osobne na przetwory, na mięso, na mielenie mąki orkiszowej czy wytwarzanie platków zbożowych. Nic dziwnego, że w naszych sklepach jest sporo ekoproduktów z Czech - tam ich produkcja jest prostsza i tańsza, przepisy przyjaźniejsze.

Prowadzenie ekogospodarstwa wymaga dużej wiedzy; podobno w grupie rolników ekologicznych jest więcej osób odczytanych, z wyższym wykształceniem niż wśród tradycyjnych. Takie gospodarstwa są opłacalne, ale trzeba stworzyć sobie sieć stałych odbiorców. Mieliszy kiedyś grupę osób, którym dostarczaliśmy nasze produkty, ale w naszym zamierzeniu nigdy nie było to głównym źródłem utrzymania - bardziej chodziło nam o zdrową żywność dla siebie, dla rodziny.

Podobno w ciągu ostatnich 100 lat z naszego stołu znikło 90 proc. odmian różnych owoców i warzyw.

- To prawda, dlatego staramy się je przywracać, zwłaszcza że zapomniane odmiany, szczególnie te lokalne, okazują się bardziej odporne na choroby niż nowe nabytki. W moim sadzie jest dużo rozmaitych jabłek: kosztela, koksa pomarańczowa, żółte i czerwone papierówki, szare i złote renety, antonówki czy starkingi, które 40 lat temu sprowadził z USA prof. Aleksander Pięniżek.

ARTYKUŁ DOTOWANY
PRZEZ WOJEWÓDZKI
FUNDUSZ OCHRONY
ŚRODOWISKA
I GOSPODARKI WODNEJ
WE WROCŁAWIU



Bioróżnorodność to jedna z najważniejszych cech ekogospodarstwa. Proszę, po murze pnie się aktinidia, owocująca maleńkimi kiwi. Dalej sporo różnych warzyw, m.in. pasternak, z którego robię frytki. Osobno rosna ziola: szalwia muszkatołowa, hyzop - dobry i do przyprawiania mięs, i jako specyfik na kaszel, oczywiście bazylię, melisę, rozmaryn, oregano... Pospolite rośliny też mogą trafić do kuchni: liście babki lancetowatej oraz podbiału smażyć w cieście naleśnikowym, bluszczyk kurdybanek jest dobrą przyprawą, podobnie jak perz albo podagrycznik.

Gwiazdnica traktowana jako chwast jest - według mnie - ziolem przyszłości, bo zawiera wiele witamin. Skarbnicą witaminy C są owoce berberysu i róży, które suszę. Smażę racuchy z różanymi platkami; do herbat dodaję kwiaty akacji i czarnego bzu. Kwiaty sumaka o octowym posmaku nadają się do zakwaszania przetworów. Jadamy kozie mleko i sery, jajka od zielononózek, zawierające mniej cholesterolu. Czasem piekę lepiuszki smieliczej wyplatane w obwarzanki, warkoczki, figurki; z mąki z pełnego przemiału, jajek od zielononózek oraz bakalii z własnoręcznie ususzonych owoców: pigwy, aronii, aktinidii, gruszek. Ciastka zdobyły trochę nagród, m.in. w konkursie „Nasze kulinarne dziedzictwo”. Wystawiam je m.in. na kiermaszu wielkanocnym w Muzeum Etnograficznym we Wrocławiu.

Człowiek potrzebuje kilkudziesięciu różnych pierwiastków, które muszą występować w odpowiednich proporcjach; tabletki tego nie załatwią. Najlepszym lekiem jest właściwe pożywienie - z produktów wyrosłych w czystym środowisku, pod kontrolą, wolnych od chemii. ●

ROZMAWIAŁA ANETA AUGUSTYN

Dużo,
coraz więcej

Producentów ekologicznych w Polsce stale przybywa: w 2004 było ich 3760, a przed rokiem - już 15 206. Najwięcej takich gospodarstw jest w województwach: małopolskim, podkarpackim, lubelskim, mazowieckim, a na Dolnym Śląsku - 890 (dane wg Inspekcji Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych).

Ekospecjały z Dolnego Śląska

Warzywa, owoce, ziola, przetwory owocowe i warzywne, pieczywo, mąki, kasze oraz nabiał: kozi i krowi, bezpośrednio od rolników, opatrzone certyfikatami, można kupić m.in. na bazarach ekologicznych organizowanych co dwa tygodnie we Wrocławiu: w kawiarni Falanster (ul. Św. Antoniego 23) oraz w sklepie Irena (ul. Dzielna 5). Najbliższy odbędzie się w sobotę, 31 października, w godz. 11-14 w Falansterze. Zaintere-

sowani mogą się kontaktować pod adresem mailowym: bazar@eko.org.pl. Na bazarach dostaniemy m.in.:

■ ser kozi z ziołami prowansalskimi i papryką w zalewie z oliwy z oliwek, sok z czarnego bzu, mąkę żytnią (Małgorzata i Jan Wójcik, U Jasia i Małgosi, Kamieniec Wrocławski),

■ sery krowie typu ricotta i feta, żupek Chrzanicę na serwatce i lubczyku (Boże-

na i Daniel Sokołowski, Kozia Łąka w Łomnicy),

■ surówki z cukinii z kurkumą, szynkę i kabanosy z baraniny, sery kozie z czubryczą czerwoną i zieloną, dżem dyniowo-jabłkowy (Sylwester Wańczyk, Wańczykówka, Krzeszów),

■ krakersy indyjskie z kminkiem, dżem z borówki z jabłkiem i gruszką, miód z mniszka, chleb podgórzyski z pieca

opalanego drewnem, herbaty ziołowe, cukinia à la ananas (Katarzyna i Wojciech Koncewicz, Mandala, Mniszków). - Zależy nam na zbudowaniu trwałych więzi pomiędzy producentami zdrowej, lokalnie wytwarzanej żywności a konsumentami. Chcielibyśmy doprowadzić do tego, aby konsumenci mieli gwarancję dostawy produktów z certyfikatami ekologicznymi, a rolnicy równie ważną gwarancję stałego zbytu na te produkty. Tworzymy w ramach AMAP - As-

sociation pour le Maintien d'Une Agriculture Paysanne, czyli stowarzyszenia dla utrzymania zrównoważonego rolnictwa. Podstawą działania AMAP są trwałe porozumienia między konkretnymi producentami żywności i jej odbiorcami, które umożliwiają rolnikom bezpośrednią sprzedaż wysokiej jakości lokalnych produktów rolnych stałym grupom odbiorców - mówi Monika Onyszkiewicz z Fundacji Ekorozwoju we Wrocławiu, która promuje ekorolnictwo.