



# KROMKA CHLEBA

## NIECODZIENNIK BANKU ŻYWNOCI W LUBLINIE

### W jedności siła

Program Operacyjny Pomoc Żywnościowa POPŻ 2014-2020 Podprogram 2015 w gminie Garbów ruszył dzięki zaangażowaniu pięciu lokalnych stowarzyszeń, które nawiązały bezpośrednią współpracę z Fundacją Bank Żywności w Lublinie już w trakcie realizacji programu wśród mieszkańców województwa lubelskiego. Gminne władze pozostawały jakby głuche na apele i prośby Banku o zgłaszanie do programu osób potrzebujących. Nie nawiązały współpracy z innymi koordynatorami PO PŻ w województwie lubelskim. Nie podjęły żadnych kroków i działań, by włączyć mieszkańców z obszaru gminy Garbów do programu pomocy żywnościowej. Dlatego pod koniec czerwca tego roku **stowarzyszenia obywatelskie postanowiły wziąć sprawy w swoje ręce i rozpoczęły przygotowania do realizacji Programu Pomocy Żywnościowej na terenie swych miejscowości, by objąć nim cały obszar gminy Garbów.** Szlaki niesienia pomocy charytatywnej przez lokalne organizacje: Stowarzyszenie Rozwoju Wsi Borków i Janów, Stowarzyszenie „Mój Bogucin”, Stowarzyszenie Rozwoju Wsi Leśce oraz Stowarzyszenie „Nasz Gutanów” zostały przetarte kilka miesięcy wcześniej podczas dystrybucji jabłek w ramach programu „Tymczasowe nadzwyczajne wsparcie producentów owoców i warzyw”, którego partnerem również była Fundacja Bank Żywności w Lublinie. Łącznie te **cztery organizacje** wraz ze **Stowarzy-**

**szeniem „Wspólnota Garbowska” rozdały w kilku miejscowościach gminy Garbów 65 ton jabłek.** W efekcie stowarzyszenia nawiązały bezpośrednią współpracę z Fundacją oraz zdecydowały o przystąpieniu do realizacji PO PŻ Podprogram 2015.

Spśród tych organizacji Stowarzyszenie „Wspólnota Garbowska” posiadało już doświadczenie w dystrybucji żywności przekazanej przez Bank Żywności w Lublinie dla około 700 mieszkańców gminy w latach 2009 i 2010 z programu PEAD. Rozdano wówczas potrzebującym 45 ton produktów spożywczych. W kolejnych latach akcja ta nie była kontynuowana, bo nie udało się zachęcić do współpracy z Bankiem Żywności w Lublinie administracji samorządowej. I pewnie tak by zostało i tym razem, gdyby nie zaangażowanie stowarzyszeń, które dowiedziały się o nowym programie pomocy żywnościowej dzięki akcji informacyjnej prowadzonej przez Fundację. Program postanowiło realizować kilka stowarzyszeń, dlatego łatwiej było dotrzeć do osób i rodzin, które mogłyby skorzystać z przysługującej im pomocy. **Same stowarzyszenia także postanowiły pomagać sobie nawzajem i uzupełniać się w zgłaszaniu do Fundacji beneficjentów programu pomocowego z terenu całej gminy.** Chcąc nie chcąc, Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej zaczął kwalifikować mieszkańców do programu i wystawiać dla nich

skierowania uprawniające do otrzymania pomocy żywnościowej za pośrednictwem poszczególnych lokalnych organizacji. Z końcem sierpnia stowarzyszenia, na podstawie skierowań z GOPS, mogły zgłosić do Fundacji Bank Żywności zapotrzebowanie na pomoc żywnościową dla 456 prawidłowo zakwalifikowanych osób. Od końca wakacji można już było ruszyć z akcją pomocy najbardziej potrzebującym.

Dystrybucja żywności z PO PŻ Podprogram 2015 na terenie gminy Garbów jest akcją prowadzoną społecznie przy zaangażowaniu członków organizacji oraz pomocy grona wolontariuszy. W poszczególnych organizacjach koordynują ją: Tadeusz Bronisz ze Stowarzyszenia Rozwoju Wsi Borków i Janów, Monika Kamińska ze Stowarzyszenia „Mój Bogucin”, Ewa Zarzyka ze Stowarzyszenia Rozwoju Wsi Leśce, Renata Wartacz ze Stowarzyszenia „Nasz Gutanów” oraz Agnieszka Nalewajek ze Stowarzyszenia „Wspólnota Garbowska”.



Wspólna praca integruje

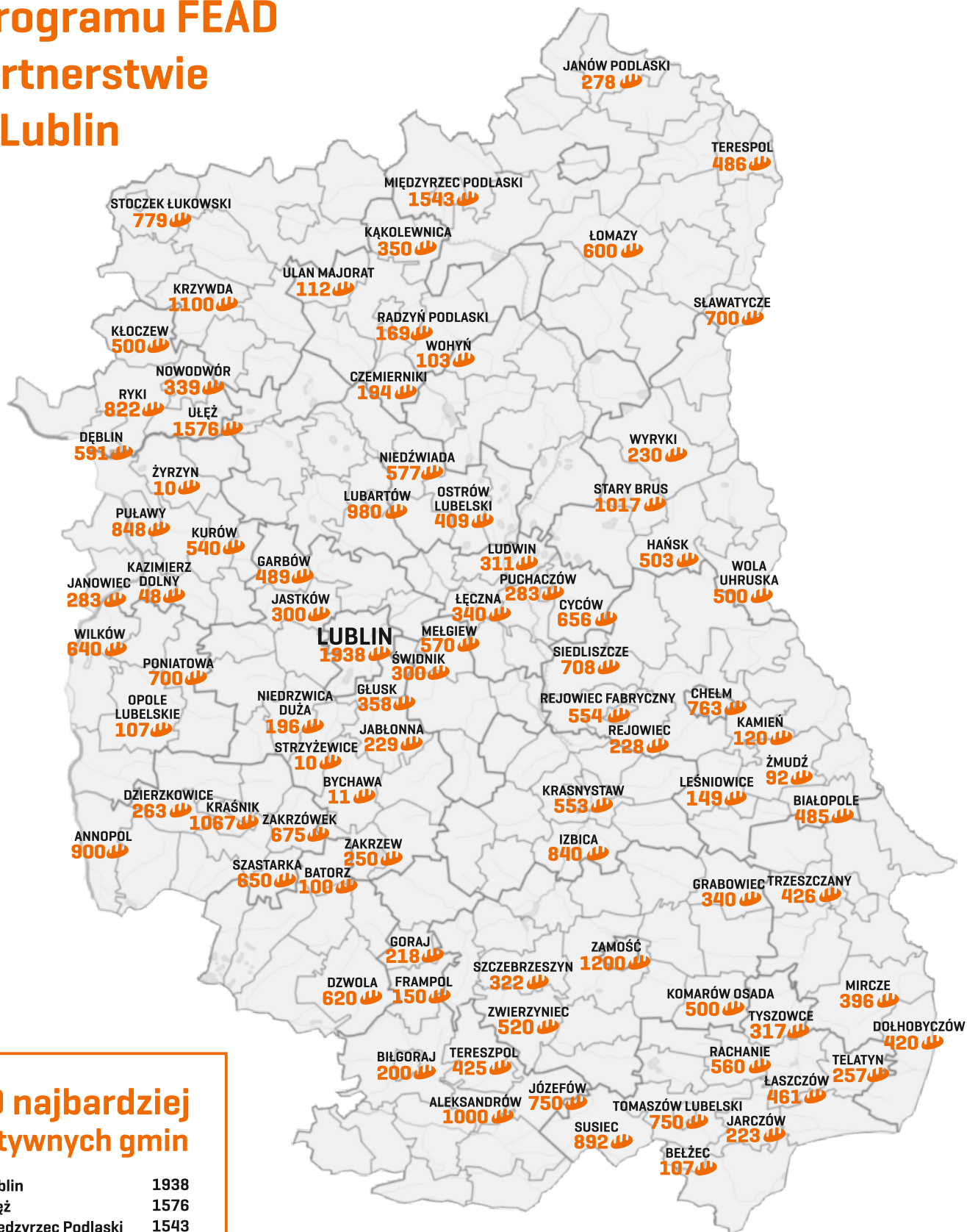


Od lewej: Ewa Zarzyka – Stowarzyszenie Rozwoju Wsi Leśce, Tadeusz Bronisz – Stowarzyszenie Rozwoju Wsi Borków i Janów, Agnieszka Nalewajek – Stowarzyszenie „Wspólnota Garbowska”, Renata Wartacz – Stowarzyszenie „Nasz Gutanów”

Stowarzyszenie „Wspólnota Garbowska” bardzo cieszy się, że mogło znów nawiązać bezpośrednią współpracę z Bankiem Żywności w Lublinie oraz, że tę współpracę podjęły także cztery inne lokalne organizacje. Akcja prowadzona przez stowarzyszenia zostanie rozszerzona na kolejnych beneficjentów, którzy zostaną objęci programem pomocy żywnościowej od 1 października 2015r., po zmianie kryterium dochodowego, uprawniającego do korzystania z tej formy wsparcia osób i rodzin o niskich dochodach. Co ciekawe, współpraca stowarzyszeń z Fundacją Bank Żywności w Lublinie zmotywowała władze samorządowe do podjęcia podobnych działań poprzez Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Garbowie. Nasz przykład pokazuje, że mieszkańcy mogą wziąć sprawy w ręce, by nieść pomoc potrzebującym w swoich lokalnych społecznościach.


**Agnieszka Nalewajek**  
wiceprezes Stowarzyszenia  
„Wspólnota Garbowska”

# Miejscowości, które przystąpiły do programu FEAD w partnerstwie z BŻ Lublin



## 10 najbardziej aktywnych gmin

1. Lublin	1938
2. Ułęż	1576
3. Międzyrzec Podlaski	1543
4. Zamość	1200
5. Krzywda	1100
6. Kraśnik	1067
7. Stary Brus	1017
8. Aleksandrów	1000
9. Lubartów	980
10. Annopol	900

 – oznaczenie gmin, które przystąpiły do Programu FEAD w partnerstwie z Bankiem Żywności w Lublinie

**200** – liczby na mapce wskazują ilość osób objętych pomocą w poszczególnych gminach

# Przepis na sukces Doroty Dąbrowskiej, wójta gminy Dąbrowice

**Jaka jest recepta na sukces w zakresie realizacji Programu Operacyjnego Pomocy Żywnościowej na lata 2014-2020?**

– Nie ma jednej słusznej recepty na sukces, którą można zastosować dla ogółu. Wszystko zależy od uwarunkowań lokalnych, ludzi, nawet przekonań światopoglądowych. Najwięcej zależy od nas samych. W moim przypadku liczyło się jedno: – Człowiek, każdy człowiek. Zawsze angażuję się osobiście w kwestie związane z dobrem ludzi. Obiecałam mieszkańcom gminy, że będę ciężko pracować, by poczuli, że ktoś się o nich troszczy. To, że w Dąbrowicach ten projekt znalazł uznanie, świadczy o tym, że mieszkańcy tej małej rolniczej gminy przekonali się do mnie i zaufali. Dlatego tak chętnie włączyli się w wolontariat i pomoc swoim sąsiadom. Nie



Przykład idzie z góry.

Od lewej: Dorota Dąbrowska – wójt gminy Dąbrowice, Katarzyna Banasiak – kierownik OPS



W jedności siła mieszkańców gminy Dąbrowice

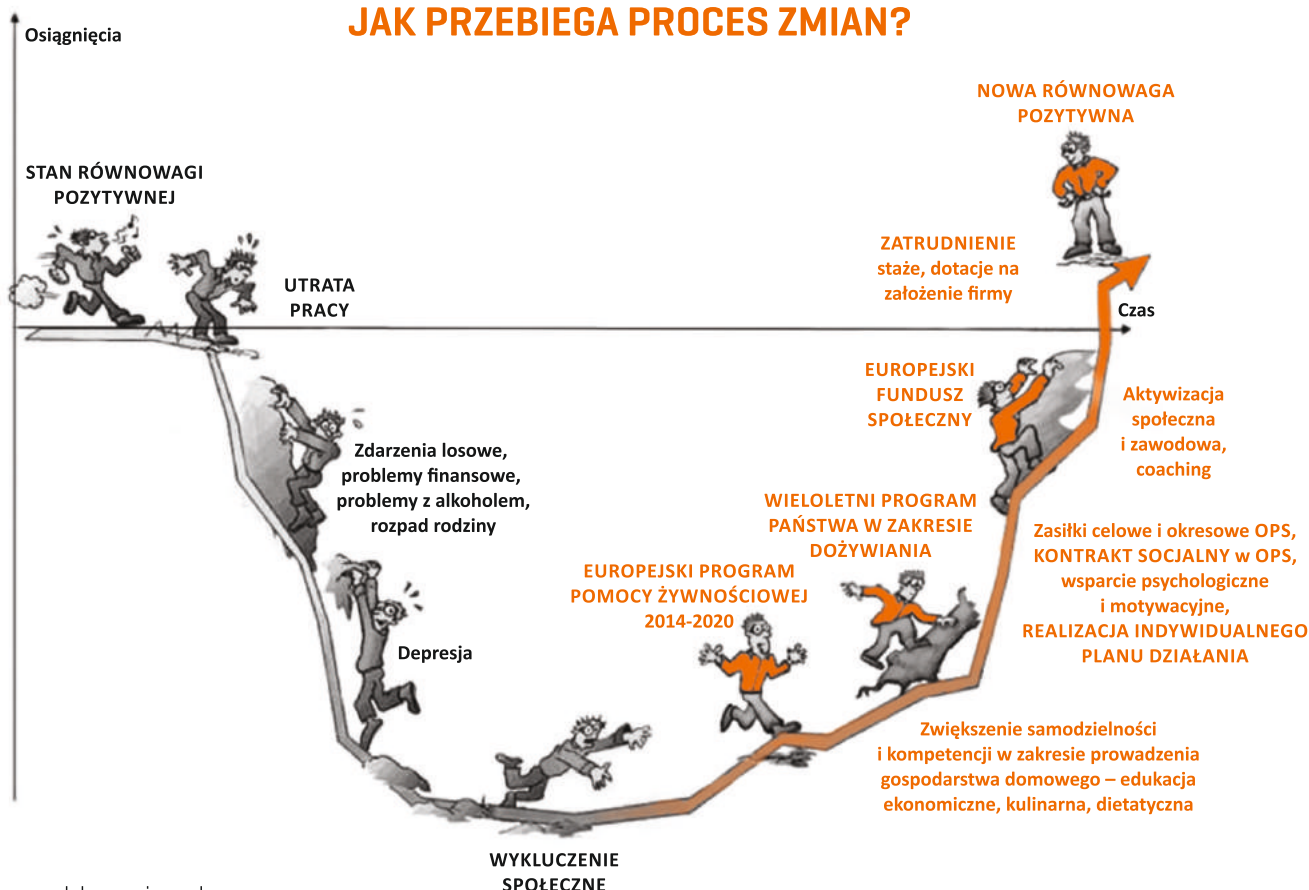
chcę używać wielkich słów, ale to właśnie ta jedność pozwala nam razem robić wiele. A mnie zachęca do pracy po nawet po 12 godzin dziennie. Na początku było nas kilka osób. Potem, nagle zaczęły się przyłączać do nas kolejne – członkinie Klubu Kobiet Aktywnych, stażyści z Urzędu Gminy, a nawet radni. Uruchomiliśmy w Dąbrowicach efekt kuli śnieżowej. To jest możliwe wszędzie, po prostu trzeba chcieć, pracować i wierzyć, że to co się robi, ma sens.

Pani wójt została zaproszona na spotkanie poświęcone omówieniu problemów z funkcjonowaniem Programu Operacyjnego Pomocy

Żywnościowej na lata 2014-2020. Spotkanie odbyło się w Warszawie 23 listopada. Zaproszenie wystosował minister Wojciech Kolarski, Podsekretarz Stanu w Kancelarii Prezydenta RP. Uczestnicy spotkania podkreślali, jak ważnym kryterium Programu Operacyjnego Pomocy Żywnościowa 2014-2020 jest współpraca organizacji pozarządowych z samorządami, tak by jak najskuteczniej nieść wsparcie potrzebującym. Gmina Dąbrowice w tym zakresie wyróżnia się wyraźnie dzięki otwartości pani Wójt na zgłaszane potrzeby mieszkańców.

Red.

## JAK PRZEBIEGA PROCES ZMIAN?



źródło: [www.dobra-zmiana.pl](http://www.dobra-zmiana.pl)

# Na początku był... impuls

Zostałam poproszona o napisanie krótkiej informacji na temat projektu, który ostatnio zrealizowaliśmy. W słuchawce telefonu usłyszałam: „Niech pani napisze, dlaczego to robicie? Dlaczego w małej szkółce na samym końcu wsi dzieją się takie fajne rzeczy? Dlaczego ludzie mają tu chęci, pomysły i energię do działania?”

No właśnie, dlaczego? Przyznam, że odpowiedź na to pytanie okazała się trudniejsza niż myślałam. Nigdy nie zastanawiałam się nad tym, dlaczego mamy coś zrobić. **Na początku zawsze był jakiś impuls.** Czasem ciekawość, czasem przekora, a zdarzało się, że nawet zazdrość, że jeśli inni mogą, to dlaczego nie my? **Tak było z dwoma „dużymi” projektami z EFS, które zrealizowaliśmy w latach 2010-2012.** Nasze dzieciaki otrzymały kompleksowe wsparcie w postaci zajęć dydaktyczno-wyrównawczych, rozwijających, terapii logopedycznej, gimnastyki korekcyjnej. Mali globtroterzy, poza zgłębianiem wiedzy geograficznej i przyrodniczej, zostali wyposażeni w profesjonalny sprzęt turystyczny, który wykorzystywali podczas swoich bliskich i dalszych wypraw. Młodzi konstruktorzy puszczaali wodze fantazji, budując monstrualne, futurystyczne budowle z klocków. Miłośnicy różnych form teatralnych przez cały rok pracowali nad sztuką „Pinokio”, w której oprócz młodych aktorów główne role grały marionetki. Amatorzy gier otrzymali gry, których nazwy z trudem powtarzali – quoridor, quixo, algebrafy, kakuro... A przed szkołą pojawiła się altana – obiekt naszych marzeń, miejsce, gdzie można poprowadzić ciekawe zajęcia, czy po prostu odpocząć w upalny dzień.

**Realizacja projektów EFS kosztowała nas mnóstwo pracy i była ogromnym wyzwaniem. Zdobyliśmy cenne doświadczenie i nabraliśmy przekonania, że to, co robimy, przynosi korzyści autentyczną radość naszym uczniom, a nam daje ogromną satysfakcję. Myślę, że to przekonanie skłoniło nas do podjęcia decyzji o założeniu fundacji.** Decyzja była równie spontaniczna jak poprzednie.



Prezes Fundacji BŻ w Lublinie Marzena Piękosz-Sapieha z nagrodzonymi pracami

## Mamo, Tato, co Wy na to?

Takie hasło wymyśliśmy dla naszego pierwszego projektu, na który udało nam się pozyskać fundusze. Zauważyliśmy, że także w naszej małej szkółce istnieje problem marnowania jedzenia. Zaobserwowaliśmy, że dzieci zostawiają niedojedzone kanapki, że wyrzucają niezjedzony obiad. Jednocześnie byliśmy świadkami zbierek żywności organizowanych w zaprzyjaźnionym z nami gimnazjum w Niedźwiadzie. Tym gimnazjum, do którego trafiają wszyscy nasi absolwenci. Pomyśleliśmy, że to doskonała okazja, aby zaszczepić w naszych najmłodszych dzieciakach pewne idee, które nie zostaną zaprzepaszone z chwilą skończenia szkoły podstawowej. Nasz projekt miał uświadomić dzieciom skalę marnowania jedzenia w naszym kraju, a jednocześnie uwrażliwić na to, że żywność jest dobrem, które każdy powinien szanować.

**W ramach projektu ogłosiliśmy konkurs na plakat, prezentację multimedialną i film.** Zadaniem dzieci było ciekawe przedstawienie sposobów wykorzystania owoców sezonowych, zachęcenie innych do przemyślnych zakupów, wskazanie sposobów wykorzystania resztek jedzenia [kulinarny recykling]. **Do oceny prac konkursowych zaprosiliśmy przedstawicieli Banku Żywności w Lublinie, dietetyka i nauczyciela plastyki.** Niełatwo było dokonać wyboru, gdyż prace plastyczne były wykonane różnymi technikami, a ich autorzy wykazali się pomysłowością i starannością wykonania.

**W kategorii Plakat komisja wyłoniła 7 prac, które zostały nagrodzone.**

1. miejsce: Jagoda Wach, Konrad Sieńczak
2. miejsce: Aleksandra Pyła, Łucja Lipska
3. miejsce: Kinga Kozak

Wyróżnienie: Maja Moryc, Szymon Pyła

**W kategorii Prezentacja multimedialna komisja nagrodziła 3 prezentacje:**

1. miejsce: Jagoda Wach, Jakub Zastawny, Daria Fiutka – *Zdrowa i z szacunkiem*
2. miejsce: Bartłomiej Pękala, Otylia Jesionek, Martyna Kardasz – *Zdrowe jedzenie*
3. miejsce: Kinga Kozak, Natalia Sobich, Igor Woliński – *Nie marnuj jedzenia*

**W kategorii Film komisja nagrodziła dwie prace:**

1. miejsce: Ania Karczewska, Daria Fiutka, Kinga Kozak, Kasia Demucha, Mikołaj Pięsta – *Bajka o księżniczce, która nie chciała jeść owoców*
2. miejsce: Otylia Jesionek, Natalia Sobich, Szymon Pyła, Piotr Karczewski, Bartek Pękala, Igor Woliński – *Nie wyrzucaj, podziel się*

**Liczny udział uczniów naszej szkoły w konkursie nie był dla nas zaskoczeniem.** Nasze dzieciaki już od kilku lat osiągają sukcesy w konkursach plastycznych, recytatorskich, czy też muzycznych.

Pewne obawy towarzyszyły nam jednak podczas przygotowywania się do półkolonii, gdyż jak dotąd w naszej szkole nie organizowano takiej formy wypoczynku dla dzieci. Pomysł ten okazał się jednak prawdziwym strzałem w dziesiątkę. Pierwszego dnia wolontariusze fundacji wpro-



Anna Barczak, dyrektor SP im. Orła Białego w Niedźwiadzie, wręcza nagrodzonym dzieciom dyplomy.

wadzili uczestników kolonii w tematykę projektu za pomocą metody stacji zadaniowych. Przygotowali dla nich „running dictation” z hasłami dotyczącymi zdrowego odżywiania, puzzle z nazwami zdrowych produktów czy porządkowanie w kolejności produktów żywnościowych, które najczęściej wyrzucamy. Dzieci podzielone na 4 grupy zdobywały punkty za każde zadanie, a po wykonaniu wszystkich aktywności, nastąpiło ogłoszenie zwycięzców. Kolejną atrakcją był udział w projekcji filmów promujących racjonalne zakupy i recykling kulinarny. Ku naszemu zaskoczeniu z bardzo dużym zainteresowaniem dzieci spotkał się pomysł zbierania czarnych porzeczek, które zostały na krzakach z powodu wyjątkowo niskich tego lata cen skupu. Chętne dziewczynki z pomocą szkolnej kucharki pani Ani posortowały zebrane owoce i przygotowały do suszenia, aby dokarmiać ptaki zimą. Każdego dnia dzieci samodzielnie przygotowywały dla siebie zdrowe drugie śniadanie, uczyły się także ozdobnego składania serwetek i nakrywania do stołów.

Obserwowaliśmy, jak najmłodsze przedszkolaki radziły sobie z obieraniem i krojeniem warzyw, z rozbijającą szczerością przyznając się, że robią to pierwszy raz w życiu. Na zakończenie półkolonii zabraliśmy dzieci na wycieczkę połączoną z warsztatami i grą terenową w Krainie Rumianku w Hołownie. Nasi wychowankowie uczyli się rozpoznawania ziół, strzelania z łuku, musieli się wykazać dobrą pamięcią, zręcznością i odwagą. A wszystko po to, aby pomóc mieszkańcom wioski pozbyć się złego licha, które ich nawiedziło. Samodzielnie wykonane rogaliki z ciasta drożdżowego i kielbaski z ogniska smakowały wybornie po tak ekscytujących przygodach.

Zorganizowanie półkolonii było dla nas ciekawym doświadczeniem. Otrzymaliśmy mnóstwo pozytywnych opinii od rodziców i dzieci, byliśmy zasypywani pytaniami typu: dlaczego tak krótko, kiedy będą następne? **Przekonaliśmy się, że to, co robimy, ma sens, że służy czemuś dobremu.** Już myślimy o następnym projekcie, tym bardziej, że dzieci co jakiś czas przypominają się i dopytują o następne, tylko dłuższe półkolonie.

**Anna Barczak**  
dyrektor SP  
im. Orła Białego w Niedźwiadzie



# Słowiki Lubelskie

**Chór Chłopięcy Słowiki Lubelskie** swoją działalność rozpoczął w 1986 r. z inicjatywy Bronisława Leszka Mikity. Tworzą go śpiewacy amatorzy – uczniowie lubelskich szkół. Chór prowadzi aktywną działalność artystyczną, występując w kościołach i salach koncertowych w Lublinie, w Polsce oraz w wielu krajach europejskich. Wielokrotnie współpracował z Filharmonią Lubelską i nagrał kilka płyt.

Jest laureatem wielu nagród i wyróżnień w ogólnopolskich oraz międzynarodowych konkursach i festiwalach chóralskich. W 2013 roku zdobył Złoty Kamerton na 23 Ogólnopolskim Konkursie Chórów a Cappella Dzieci i Młodzieży w Bydgoszczy, a w 2015 roku zdobył II nagrodę na Ogólnopolskim Festiwalu Współczesnej Muzyki Chóralskiej w Gdańsku.

Bogaty repertuar chóru obejmuje utwory od średniowiecza do współczesności, w tym utwory sakralne, świeckie, pieśni ludowe, koledy i pastorałki oraz wielkie formy wokalo-instru-



**Członkowie Chóru Chłopięcego Słowiki Lubelskiego wraz z dyrygentką Ireną Sołtan-Wąsik i o. Januszem Warzochą.**

mentalne. Chór zrzeszony jest w Polskiej i Międzynarodowej Federacji Pueri Cantores oraz w Polskim Związku Chórów i Orkiestr. Opiekę organizacyjną nad chórem sprawuje Stowarzyszenie Wspierania Chóru Chłopięcego Słowiki Lubelskie. Aktualnie dyrygentem chóru jest Irena Sołtan-Wąsik, absolwentka Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II. Edukację muzyczną rozpoczęła w Grodnie, najpierw w szko-

le podstawowej w klasie o profilu muzyczno-chóralskim, a następnie w College Muzyczno-Pedagogicznym w klasie fortepianu. W latach 2004–2009 odbyła studia w Instytucie Muzykologii KUL ze specjalizacją dyrygentura chóralska. W 2009 r. rozpoczęła współpracę z chórem jako korepetytor, a od 2011 r. jako dyrygent.

Red.

# Kalendarz Banku Żywności w Lublinie na rok 2016

Bank Żywności w Lublinie stworzył kalendarz na rok 2016. Każdemu miesiącowi odpowiada jeden bardzo ciekawy przepis, który można wypróbować. Jednym z nich jest przepis na „Zupę krem z buraka czerwonego”.

**ZUPA KREM Z BURAKA CZERWONEGO dla 4 osób/koszt na osobę 1,50 zł**

**Składniki:** burak czerwony 400kg, ziemniaki 200kg, cukier 20g, 1 ząbek czosnku, przyprawy do smaku: sól, pieprz, majeranek, kwasek cytrynowy, koncentrat z buraka.

**Przygotowanie:** Obrane buraki ugotować z ziemniakami, gdy buraki będą miękkie dodać czosnek, majeranek, wszystko razem zmiksować, doprawić koncentratem, solą i pieprzem, w razie potrzeby dodać cukier i kwasek cytrynowy. Zupę podawać z dodatkiem kwaśnej śmietany i szczypiorku.

**Bank Żywności w Lublinie**

PRACOWNICY SIĘCI HANDLOWE SPRZEDAWCY I POLNICY

ORGANIZACJE SPOŁECZNE

Naszą misją jest przeciwdziałanie marnowaniu żywności i walka z niedożywieniem

**przeznacz 1% pomóż nam pomagać**

Program Operacyjny Pomocy Żywnościowej 2014-2020 realizujemy w partnerstwie z organizacjami pozarządowymi i przedsiębiorstwami lubelskiego

**Bank Żywności w Lublinie**

przeznacz 1% pomóż nam pomagać

STYCZEN 2016						
P	W	Ś	C	P	Ś	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1% KRS 0000 377 497 Nr konta: 46 2030 0045 1110 0000 0238 8290  
Fundacja Bank Żywności w Lublinie, tel./fax 81 746 44 38, ul. Młyńska 18  
www.bankzywnosci.lublin.pl

## Jubileusz 25-lecia Komitetu Pomocy SOS Solidarność w Świdniku

Komitet Pomocy SOS ma swoje korzenie w czasie, kiedy w Polsce dawała o sobie znać



Od lewej: Waldemar Jakson, burmistrz Miasta Świdnik, Urszula Radek, prezes Komitetu Pomocy SOS Solidarność, Janusz Królik, Przewodniczący Rady Miasta Świdnik, Kazimierz Czapla, wiceprezes Komitetu Pomocy SOS Solidarność

„Solidarność”. Można powiedzieć, że Komitet to żywy pomnik tego ruchu. Od początku jego działalności towarzyszył dobry klimat i komfort działania. Dociera tam, gdzie jest bieda, a instytucjonalna pomoc nie jest w stanie dostatecznie szybko i skutecznie pomóc. Szczególną troską Komitet otacza dzieci, organizując stałe zajęcia w świetlicy, kolonie na wyjeździe oraz półkolonie letnie i zimowe.

Komitet jest stowarzyszeniem, a jego członkowie nie pobierają wynagrodzenia za swoją pracę. **Prezes Fundacji „Pomoc Społeczna SOS” w Warszawie powiedziała o nas: „Współpracujemy z wieloma instytucjami zajmującymi się pomocą dla dzieci i młodzieży. U nas właśnie świetlica SOS ze Świdnika ma najlepszą ocenę...”**



Urszula Radek, prezes Komitetu Pomocy SOS Solidarność w Świdniku

Środki, jakimi dysponujemy, pochodzą z darowizn, kiermaszy, loterii fantowych. Dzięki stałej współpracy z panią Marzeną Pieńkosz-Sapiehą – prezesem Fundacji Lubelski Bank Żywności, rodziny potrzebujące pomocy otrzymują paczki żywnościowe.

**Urszula Radek**  
prezes Komitetu Pomocy SOS Solidarność w Świdniku

## Klub Abstynenta ANIMUS ma już 25 lat

Wszystko zaczęło się w roku 1990, kiedy kilka osób z problemem alkoholowym szukało pomocy. Początki były trudne, lecz dzięki przychylności lokalnych władz i proboszcza ks. Józefa Brzozowskiego zostało powołane **Stowarzyszenie Klubu Abstynenta „Animus” w Poniatowej**. Ludzie przychodzili z różnymi problemami, z różnych powodów – nakaz sądu, skierowanie z poradni odwykowej lub Gminnej Komisji RPA. Nie każdy potrafił się tu odnaleźć, ale ci co zostali, stanowią fundament stowarzyszenia.

Poprzez cele statutowe realizujemy działania z zakresu zapewnienia osobom zagrożonym uzależnieniem i uzależnionym od alkoholu i innych środków psychoaktywnych oraz ich rodzinom możliwości uzyskania trwałej trzeźwości. Ponadto pomagamy rodzinom i osobom w trudnej sytuacji życiowej, spowodowanej problemem alkoholowym. Stowarzyszenie pro-

wadzi działania w społeczeństwie na rzecz trzeźwości i rehabilitacji osób uzależnionych i ich rodzin, a także samokształcenie indywidualne i grupowe w zakresie norm moralnych i etycznych, ze szczególny uwzględnieniem istoty choroby alkoholowej.

Dwudziestopięcioletnia praca Stowarzyszenia wzbudza zaufanie władz; obecnie jest jednym ze współpracujących ze sobą podmiotów w Gminnym Programie RPA – partnera Urzędu Miejskiego, realizując zadania niekiedy związane z działalnością statutową Stowarzyszenia.

Występując naprzeciw potrzebom naszym członkom, organizujemy wyjazdy rodzinne, imprezy, mające na celu integrację społeczności abstynenckiej Stowarzyszenia i ich rodzin. Stowarzyszenie jest także organizatorem cyklicznej, plenerowej imprezy masowej pt. **„Dzień trzeźwości”**, mającej na celu propagowanie zdrowego, trzeźwego stylu życia. Jest to impreza o zasięgu wojewódzkim, w którym biorą udział organizacje działające na rzecz ruchu abstynenckiego.

**Członkowie Stowarzyszenia kierują swoją pomoc do najbardziej potrzebujących mieszkańców gminy, współpracując od piętnastu lat z Lubelskim Bankiem Żywności.** Stowarzyszenie rozdziela żywność najuboższym mieszkańcom gminy. Dostrzegamy paradoks: z jednej strony duże marnotrawstwo i celowe niszczenie żywności, z drugiej – ludzie głodni, chronicznie niedożywieni, bezdomni.



Kabaret Świerszczychrzaszcz uświetnił swoim występem jubileusz 25-lecia Klubu Abstynenta ANIMUS



Jan Koziński – prowadzący imprezę i Piotr Kotłowski – członek Stow. Animus [stały współpracownik BŻ w Lublinie]

**Poprzez swoje działania staramy się zwiększyć wrażliwość społeczeństwa na problemy osób pokrzywdzonych przez los oraz kształtować postawy przeciwdziałające marnotrawieniu żywności.** Stowarzyszenie organizuje działania, mające na celu: włączenie osób w trudnej sytuacji materialnej w społeczność lokalną i zmagające się z ubóstwem, zaspokojenie podstawowych potrzeb życiowych. Także poprzez pomoc psychologiczną wspiera osoby zagrożone wykluczeniem społecznym.

W przyszłości Stowarzyszenie udostępni bezpłatne warsztaty dla osób korzystających z pomocy żywnościowej. Ich celem jest nabycie samodzielności oraz umiejętności w odpowiednim gospodarowaniu i przetwarzaniu żywności w gospodarstwie domowym.

**Piotr Kotłowski**  
pełnomocnik ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, członek Stowarzyszenia Animus

# Święty Mikołaj w Banku Żywności

**OCZEKIWANIE NA FEAD:  
KWIECIEŃ 2013 – LISTOPAD 2014**

**Niespełna 2 lata czekaliśmy na rozpoczęcie realizacji Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014–2020. Wydawanie żywności z poprzedniego Programu PEAD zakończyło się w pierwszym kwartale 2013 roku.**

Na początku nowa Instytucja Zarządzająca czyli Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej utworzyło Zespół ds. Opracowania Programu FEAD. Powołani przez MPiPS przedstawiciele organizacji i instytucji wypracowali rekomendacje, na podstawie których w grudniu 2013 r. powstała pierwsza wersja nowego Programu FEAD 2014–2020. Zgodnie z obowiązującą procedurą została ona poddana wstępnej ocenie tzw. ex ante. Dużym zaskoczeniem dla członków zespołu, którym była i piszcząca te słowa, były zmiany kilku podstawowych założeń Programu, jakie pojawiły się po ocenie ex ante. Najistotniejszą zmianą było wprowadzenie kryterium „metrażowego” przy podziale żywności, polegające na uzależnieniu podziału żywności dla poszczególnych województw nie od wskaźników ubóstwa, lecz od wielkości powierzchni magazynowych organizacji koordynujących dystrybucję w danym regionie.

W marcu 2014 r. tak odmieniony Program Operacyjny Pomoc Żywnościowa został przyjęty przez Radę Ministrów, a następnie przedłożony Komisji Europejskiej. Wśród 50 uwag zgłoszonych przez KE znalazły się rekomendacje dotyczące podziału żywności na województwa zgodnie ze wskaźnikami ubóstwa przyjętymi też w Krajowym Programie Przeciwdziałania Ubóstwu i Wykluczeniu Społecznemu 2020.

Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej dokonało analizy uwag KE i wprowadziło istotne zmiany, które m.in. **przywracały wskaźniki ubóstwa przy podziale żywności na województwa.**

Żeby pomoc mogła być kierowana do osób potrzebujących, Instytucja Pośrednicząca czyli Agencja Rynku Rolnego musiała przeprowadzić wybór producentów żywności zgodnie z obowiązującymi procedurami przetargowymi. Kiedy już wszyscy byli pewni, że w roku 2014 żywność nie trafi do organizacji i beneficjentów, na początku grudnia intensywnie zaczęły napływać dary.

Dokładnie w tym samym czasie Bank Żyw-

ności w Lublinie odwiedził Święty Mikołaj. Grudniowy dzień był wyjątkowo pracowity, gdyż po dwóch latach przerwy wznowiony został unijny **Program Pomocy Żywnościowej FEAD 2014–2020**. Dostawy żywności wyczekiwanej roku 2013 i 2014 przez organizacje i osoby potrzebujące trzeba było realizować w tempie iście „hardcorowym”, po to, aby najubożsi otrzymali pomoc jeszcze przed świętami. Dostojny gość – dobroczyńca z Mirry – ubrany w długi, czerwony płaszcz i charakterystyczne nakrycie głowy niósł ze sobą biskupią laskę i spory wór. Byliśmy pewni, że szuka pobliskiego Ośrodka Wsparcia dla Osób Bezdomnych i pomyłkowo zawędrował do nas. Święty Biskup upierał się jednak, że celem jego podróży jest Bank Żywności w Lublinie. Nie przypominał żadnego z naszych znajomych, więc po prostu uwierzyliśmy, że jest prawdziwy...

Wypytywał, czy mamy dużo pracy i jakie są nasze plany i marzenia... Wzruszeni i bardzo zaskoczeni niezwykle zainteresowaniem poinformowaliśmy go, że **wielkim bankowym marzeniem jest mieć stałe dofinansowanie i własną siedzibę z przestronnym magazynem**. Wszystko po to, żeby wreszcie uzyskać poczucie bezpieczeństwa i spokojnie realizować trudną misję walki z marnotrawstwem żywności niedożywieniem. Nie można działać efektywnie, kiedy stale grozi przeprowadzka, wypowiedzenie umowy, a niewielkie, z trudem pozyskane środki przeznaczają się na prace remontowe kolejnych zaniedbanych przez ich właścicieli budynków i wysokie opłaty czynszowe... Marzymy także o tym, by nasi pracownicy nie żyli w wiecznym strachu, że za chwilę skończy się dotacja celowa, a wraz z nią pieniądze na dalszą działalność i ich umowy o pracę lub że środki otrzymamy dopiero w połowie roku...

W Polsce działa wiele banków żywności, ale skala pomocy, jaką samorządy kierują do poszczególnych banków, jest różna i decydują o tym różne przesłanki, m.in. kondycja finansowa samorządu. Żeby uzyskać wiedzę, jak radzą sobie banki w różnych regionach, zapytaliśmy przedstawicieli kilku banków, jaką powierzchnią magazynową dysponują, jak radzą sobie z opłatami czynszowymi i czy według nich wskazane byłoby objęcie Banków Żywności stałym dofinansowaniem.

## KRAKÓW

Bank żywności w Krakowie od 11 lat korzysta z magazynu (blisko 1400 mkw.) użyczonego od Gminy Miejskiej Kraków w trybie bezprzetargowym. Mimo tej preferencyjnej formy korzystania z zasobów gminy zobowiązani jesteśmy płacić zarządzającemu obiektem Zarządowi Budynków Komunalnych UMK tzw. koszty eksploatacji oraz media. Łączny koszt miesięczny to ponad 8000 zł. Środki finansowe na pokrycie kosztów magazynu pozyskujemy z dotacji oraz darowizn.

Ciekawą formą wsparcia jest program społeczny „Podzielmy się ciepłem”. Na mocy porozumienia o współpracy miasta Kraków z podmiotami produkującymi i dostar-

czającymi ciepło [EDF Polska, CEZ Skawina oraz MPEC] organizacje pozarządowe otrzymują środki finansowe na opłaty rachunków za centralne ogrzewanie i ciepłą wodę. W tym roku otrzymaliśmy w ramach tego programu czek na 11 500zł.

Specyfika działalności banków żywności zakłada stałą, codzienną działalność polegającą na pozyskiwaniu, magazynowaniu i dystrybucji żywności, co pociąga za sobą konieczność posiadania stałej bazy magazynowej i zaplecza logistycznego, a co za tym idzie ponoszenia bieżących kosztów stałych. Stąd wręcz konieczność posiadania stałych i pewnych źródeł finansowania naszej działalności. Wieloletnie umowy, partnerstwa, stałe dofinansowanie ze strony podmiotów publicznych i prywatnych mogą zapewnić minimum stabilności i umożliwić skuteczną i efektywną realizację misji naszej organizacji.

## Beata Ciepła

**założycielka i Przewodnicząca Rady Banku Żywności w Krakowie Wiceprezes Federacji Polskich Banków Żywności (2002–2013). Członek Zarządu Europejskiej Federacji Banków Żywności (2002–2012). Doświadczenie w pracy tłumacza języka francuskiego, trenera [szkolenia głównie dla przedstawicieli organizacji pozarządowych]. Ekspert Europejskiego Komitetu Ekonomiczno-Społecznego przy opracowaniu opinii EKES w sprawie rozporządzenia PE i Rady w sprawie Europejskiego Funduszu Pomocy Najbardziej Potrzebującym (2012–2013), zastępca członka EKES (2015–2017)**

## CZĘSTOCHOWA

Bank żywności w Częstochowie dysponuje magazynem o powierzchni ok. 1000 mkw. Zaspokaja on potrzeby banku w zakresie obsługi działalności bieżącej. Obiekt stanowi własność miasta Częstochowy, które wynajmuje magazyny według stawek niekomercyjnych. Czynsz opłacany jest ze środków pozyskiwanych głównie ze źródeł publicznych. Na potrzeby realizacji PO PŻ 2014–2020 bank wynajął dodatkowe magazyny o łącznej powierzchni ok. 2000 mkw. Czynsz za te obiekty pokrywany jest ze środków na obsługę PO PŻ 2014–2020.

Regulacje krajowe pozwalają na zawieranie wieloletnich umów na dotacje ze środków publicznych. Bank żywności w Częstochowie realizuje aktualnie umowę zawartą z miastem na lata 2013–2015. Wspieranie działalność banków żywności w ramach umów wieloletnich w kontekście realizacji PO PŻ 2014–2020 byłoby czynnikiem stabilizującym ich funkcjonowanie oraz gwarantowało środki m.in. na infrastrukturę magazynową.

## Norbert Kępiński

**Prezes zarządu Banku Żywności w Częstochowie, członek Zarządu Federacji Polskich Banków Żywności, współzałożyciel w 1998 r. Banku Żywności w Częstochowie. Z wykształcenia pedagog. Związany zawodowo z organizacjami pozarządowymi, w tym również w ramach współpracy międzysektorowej. Działacz lokalnych i regionalnych organizacji pozarządowych.**

## PŁOCK

Dysponujemy magazynem o powierzchni



6 grudnia BŻ w Lublinie odwiedził Święty Mikołaj

1080 mkw., który jest własnością Wojewody Mazowieckiego. Ponosimy koszty z tytułu użytkowania za ścieki, wodę, energię itp.

Trudno się pogodzić z faktem, że żaden decydent nie dostrzega potrzeby stałego finansowania banków żywności, przynajmniej w zakresie opłacania czynszu, transportu, administracji i pracowników. Wymagania wobec banków dotyczące administrowania działalnością, wyposażenia magazynu, bazy technicznej biura czy prowadzenia pełnej księgowości pociągają za sobą koszty takie, jak w jednostkach administracyjnych utrzymywanych z budżetu Państwa bądź samorządów. Dysproporcja między dochodami, a odpowiedzialnością pracowników banków jest bezdyskusyjna. Trudno się z tym pogodzić.

**Aldona Cybulska**  
Wiceprezes Banku Żywności w Płocku,  
członek Płockiej Rady Działalności  
Pożytku Publicznego.

## LUBLIN

Wynajmujemy dwie nieruchomości miejskie przy ulicy Młyńskiej 18 o łącznej powierzchni ok. 900mkw. Płacimy czynsz w wysokości 5000 zł, ok 2000 zł miesięcznie kosztują nas media. Przeprowadzaliśmy się kilka razy, obecnie działamy w budynkach, które wyremontowaliśmy sami dużym nakładem sił i ze środków pozyskanych od partnerskich gmin województwa lubelskiego. Sami założyliśmy centralne ogrzewanie. Niestety za dwa lata znowu grozi nam przeprowadzka i nie wiemy co będzie z nami dalej...

W ostatnim czasie dodatkowo wynajęliśmy magazyn PKP o pow. 500 m/kw przy ul. Chemicznej oraz magazyn o powierzchni 1000 m/kw. należący kiedyś do Cukrowni Garbów. Sam magazyn w Garbowie kosztuje ok.10 tys. zł netto, opłacamy go środkami z Programu Pomocy Żywnościowej. Magazyny w Lublinie – środkami z dotacji Miasta Lublin.

Uważamy, że brak stałego finansowania

banków żywności kłóci się z obowiązkiem zapewnienia społeczeństwu bezpieczeństwa żywnościowego. Za magazyny, naprawy chłodzi, wózków widłowych i innych sprzętów ponosimy koszty przez cały rok, zaś samorządy często organizują konkursy w drugim kwartale, a przekazują środki w trzecim. Do tego czasu jesteśmy zdani na samych siebie, a nie prowadzimy działalności dochodowej. W latach 2008-2012 mieliśmy umowę wieloletnią z Miastem Lublin, w ramach której uzyskiwaliśmy całoroczną pomoc finansową. Bez wznowienia umów wieloletnich z samorządem bądź stałego wsparcia finansowego z innego źródła nie uda się ustabilizować sytuacji finansowej jednostek, które ponoszą tak wysokie koszty związane z magazynowaniem i dystrybucją dużych partii żywności.

**Marzena Pieńkosz-Sapieha**  
Prezes Zarządu Fundacji Bank Żywności w  
Lublinie, wiceprzewodnicząca Rady Pożytku  
Publicznego Województwa Lubelskiego.

**POMÓŻ NAM POMAGAĆ!** **1%** KRS 0000 377 497 **MY NIE CZEKAMY, MY DOŻYWIAMY!**

## Uczmy się oszczędzać

Każdy chyba się zgodzi, że zawsze dobrze jest mieć jakieś oszczędności. Życie obfituje bowiem w różne niespodziewane sytuacje. Kto ma pieniądze na „czarną godzinę”, ten łatwiej poradzi sobie w takich okolicznościach, jak utrata pracy lub nagła choroba. Poza tym oszczędzanie pomaga pokryć duże wydatki, które planujemy w przyszłości. Na przykład wyjazd na wakacje, zakupy świąteczne lub kupno mieszkania.

**Niestety, w Polsce nadal większość osób oszczędza mało lub wcale.** W odpowiedzi często słychać, że „nie ma z czego”, ale zazwyczaj jest to zbyt proste tłumaczenie. Owszem, około 3-4 miliony Polek i Polaków faktycznie żyje w ubóstwie, ledwo wiążąc koniec z końcem. Tym ludziom naprawdę ciężko cokolwiek odłożyć. Ale w innych grupach skromnych oszczędności nie da się już tłumaczyć skromnymi dochodami. Po pierwsze, przeciętnie rzecz biorąc, pensje i emerytury w polskiej gospodarce stale rosną. Po drugie, jest wiele państw, gdzie płace są niższe niż w Polsce, a mimo to ludzie odkładają większy odsetek swoich dochodów. Po trzecie, spora część wysoko zarabiających mieszkańców naszego kraju też nie ma dużych oszczędności.

Jak wyjaśnić tę sytuację? Otóż wydaje się, że wynika ona głównie z braku odpowiednich nawyków myślenia, planowania i działania. Znaczna część polskiego społeczeństwa nie wyniosła z domu wzorców sprzyjających oszczędzaniu. Dlatego właśnie wielu z nas przywykło wydawać na bieżąco cały dochód – czy to mały czy duży. Tymczasem oszczędzanie to umiejętność, która wymaga cierpliwości, systematyczności i wstrzemięźliwości. Tę umiejętność nabywa się poprzez naukę: albo w młodym wieku od rodziców, którzy świecą własnym przykładem, albo samodzielnie wysiłkiem. Kto jej nie posiada, temu trudno będzie zgromadzić większy majątek, niezależnie od poziomu zarobków.

**Jak zatem nauczyć się oszczędzać?** Pierwszy krok polega na wyrobieniu w sobie przekonania, że pieniądze odkładać po prostu trzeba. Mniejsze lub większe sumy, ale zawsze. W dniu wypłaty powiedzmy sobie na przykład: Za miesiąc

w portfelu musi nam zostać tyle i tyle złotych. To trudne, ale nagrodą są właśnie oszczędności, które – jak już wspominaliśmy – naprawdę dobrze mieć. Zamiast powtarzać sobie „nie stać mnie na oszczędności”, warto przyjąć motto odwrotne: „nie stać mnie na brak oszczędności”.

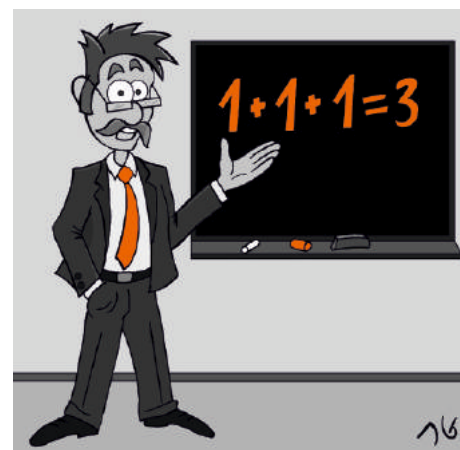
Dążeniu do odkładania pieniędzy z pewnością sprzyja klasyczne rozpisywanie budżetu domowego. Chodzi o to, by w każdym miesiącu dokładnie wiedzieć, jakie mamy dochody, a jakie wydatki. W ten sposób łatwiej zachować kontrolę nad własnymi finansami i wygospodarować przestrzeń dla regularnych oszczędności. To jednak nie wszystko. Równie ważną rolę odgrywa chociażby rozważa w trakcie codziennych zakupów. W praktyce oznacza to, że warto przestrzegać kilku prostych zasad.

**Po pierwsze:** planujmy zakupy. Dzięki temu będziemy nabywać to, co jest nam naprawdę potrzebne, a nie to, co nam przypadkiem wpadnie w oko. Do sklepu najlepiej chodzić z listą zakupów i nie wkładać do koszyka niczego, co nie zostało wcześniej wpisane na listę.

**Po drugie:** pilnujmy dyscypliny. Nawet, gdy do sklepu idziemy z listą zakupów, może być nam ciężko oprzeć się różnym pokusom. Któż z nas nie uległ kiedyś jakiejś promocji lub nie sięgnął przy kasie po kilka drobiazgów? Aby łatwiej uniknąć takiej spontanicznej rozrzutności, oszacujmy koszt sprawunków na naszej liście i weźmy ze sobą tylko tyle pieniędzy, ile nam potrzeba. Nadmiar gotówki w portfelu sprawia, że łatwiej ulec magii zakupów i złamać finansową dyscyplinę. A jeśli do sklepu lubimy chodzić z kartą płatniczą, bądźmy podwójnie uważni. Karty często dają dostęp do dużych kwot pieniędzy, przez co trudniej utrzymać wydatki w ryzach.

**Po trzecie:** na zakupy spożywcze nie chodźmy głodni. Burczący brzuch sprawia, że wiele osób staje się skłonnych kupować w sklepie więcej jedzenia niż potrzeba. Potem okazuje się, że część zakupów była niepotrzebna, a żywność trafia do kosza wraz z wydanymi na nią pieniędzmi.

**Po czwarte:** szczególną uwagę zwracajmy



na regularne wydatki. Aby lepiej zrozumieć, o czym mowa, wyobraźmy sobie prosty przykład, o naszej okolicy są dwa sklepy. Pierwszy leży 200 metrów od naszego domu. Bochenek chleba kosztuje w nim 3,2 zł. Drugi sklep leży 300 metrów od naszego domu, ale taki sam bochenek chleba kosztuje w nim 2,9 zł. Różnica w cenie chleba to 30 groszy, więc wydaje się, że nie warto chodzić kilka kroków dalej na zakupy. Jeśli jednak kupujemy chleb codziennie, to ten wydatek powtarzamy 365 razy rocznie. A skoro tak, to kupowanie tańszego chleba pozwoli nam zaoszczędzić w skali roku w sumie 109,5 zł [0,3 zł x 365 = 109,5 zł].

Pomyślmy o wszystkich podobnych wydatkach, które ponosimy codziennie, co miesiąc lub kilka razy w tygodniu. Wiele osób płaci regularne rachunki nie tylko za chleb, masło czy mleko, ale także za telefon, telewizję, benzynę itd. **Szukanie nawet drobnych oszczędności w takich wydatkach potrafi przynieść po dłuższym czasie bardzo duże korzyści.** Stara zasada, zgodnie z którą warto składać grosz do grosza, naprawdę się opłaca!

**Jan Gmurczyk**  
Ekonomista, publicysta, analityk Instytutu  
Obywatelskiego (IO). Autor książki dla dzieci  
pt. „Ekonomia jest prosta”,  
wydanej przez IO w 2012 roku.



# Wigilijne zwyczaje – tradycja i zmiany

Wigilia świąt Bożego Narodzenia nie jest świętem, ale w polskiej obyczajowości i tradycji jest dniem obchodzonym świątecznie i powszechnie uważanym za najbardziej rodzinny dzień w roku. **Słowo wigilia pochodzi z łac. *vigiliare* – czuwać, *vigilia* – czuwanie, straż nocna, warta. Wigilia w rozumieniu Kościoła określa wszystkie dni poprzedzające ważniejsze święta. W rozumieniu potocznym to wyłącznie dzień poprzedzający Boże Narodzenie, a głównie uroczystą wieczerzę, która ma charakter ucztu obrzędowej.** Z dniem oraz nocą wigilijną związane były wierzenia i praktyki magiczne, odnoszące się do wielkiego i przełomowego wydarzenia w dziejach świata, misterium narodzenia Boga, podczas którego cała ziemia i wszechświat, byty ziemskie i pozaziemskie łączą się w tym wspólnym przeżyciu. Wierzone, że w tę noc dzieją się rzeczy niezwykle, a cudów tych mogą doświadczać ludzie bez grzechu. Cuda, jakie miała przynieść ta noc, możemy odnaleźć w tekstach wielu kolęd. Jedną z najstarszych Lubelszczyzny zatytułowana „Weselcie się ludzie, już wam dobrze będzie”.

Wigilia była dniem zakazów i nakazów: obowiązywał ścisły post, nie wolno było wykonywać ciężkich prac po zachodzie słońca, kobiety musiały pozostać w chacie, nie wolno było niczego pożyczać.

**Od samego rana szykowano wieczerzę i przystrajano dom.** Tradycyjną formą wystroju były pająki zawieszane u powały wykonane ze słomy, bibuły, ziaren fasoli i piór. W niektórych wsiach zawieszano gwiazdy wycinane z opłatków zwane światami. Ramy obrazów zdobiono kwiatami z bibuły, w oknach zawieszano firanki wycinane z papieru. Uzupełnieniem tej dekoracji były gałęzie świerku i jodły zatykane za obrazami. Do izby, gdzie rodzina miała spożywać wieczerzę przynoszono snop żyta, owsa lub pszenicy – stawiano go w kącie izby – zwany królem, kolędą, kolędnikiem, dziadem, babą. Stał w izbie aż do Trzech Króli i miał zapewnić błogosławieństwo i pomyślność w przyszłych zbiorach. Wnoszono także wiązkę słomy, którą rozkładano na podłodze wokół stołu, a na stole, pod stołem, czasami na stołkach rozkładano siano. Te zabiegi miały mieszkanie upodobnić do stajni, w której narodził się Jezus. Siano i słomę wynoszono po świętach do stajni i obory i stosowano do różnych zabiegów magicznych, np. wykładano nią gniazda kurze, co miało wpływać na obfitość jajek.

**W najstarszych tradycjach bożonarodzeniowych nie spotykamy choinki.** Pojawiła się ona stosunkowo późno. Pierwsze wzmianki o ubieraniu choinki pochodzą z alzackich kronik z 1600 roku. Ikonograficznie przedstawił choinkę malarz Lucas Cranach Starszy na swoim obrazie z 1509 roku. W Niemczech zwyczaj ten upowszechnił się dopiero w XVIII wieku. Na ziemię polską trafiła ona przed dwustu laty, zwyczaj ten przyjęliśmy od Niemców. Pierwsze choinki ubierane były w ewangelickich domach mieszczan pochodzenia niemieckiego. W miastach Polski centralnej i wschodniej pojawiły się dopiero w XX wieku. Na wieś lubelską trafiły po II wojnie światowej. Jest to zwyczaj stosunkowo młody, obecnie powszechny w całej Polsce.

**W nielicznych miejscowościach Lubelszczyzny występował zwyczaj zawieszania zielonej gałęzi zwanej podłaźnikiem.** Zielona gałąź oraz choinka w wierzeniach miały moc, która chroniła dom i jego mieszkańców od złych mocy. Do najstarszych ozdób tradycyjnej choinki należą jabłka, orzechy, szyszki, łańcuchy, gwiazdki z papieru i słomy lub opłatka, świeczki, ozdoby z wydmuszek jaj [pajacyki i ptaszki] języki lub bombki z bibuły, koszyczki ze słomy, cukierki i ciastka w kształcie gwiazdek i zwierząt.

**Uroczysta wieczerza o charakterze ucztu obrzędowej zwana była wieczerzą wigilijną lub pośnikiem, moment jej rozpoczęcia wyznaczało pojawienie się pierwszej gwiazdki.** Wieczerza rozpoczynała się od łamania opłatkiem – symbolem pojednania się ludzi z Bogiem. Łamiąc się opłatkiem, składamy sobie życzenia, przepraszamy za zło wyrządzone sobie wzajemnie od ubiegłego roku w rodzinie i w sąsiedztwie. Składamy sobie wzajemnie obietnicę szczerzej poprawy. Zazwyczaj gospodarz wieczerzy lub osoba najstarsza w rodzinie inicjuje składanie życzeń.

**Wieczerza składała się z zestawu określonych dań postnych.** Jak pisze Oskar Kolberg w tomie „Chełmskie” potraw powinno być nie do pary, osób je spożywających do pary, co gwarantowało szczęście w nadchodzącym roku. Dania wigilijne musiały być z pola, lasu, łąki i wody „Pan Bóg tak to urządził, że to wszystko jest dla człowieka”<sup>1</sup>. Uczestnicy wieczerzy musieli spróbować wszystkich potraw, by nie zbrakło ich w przyszłym roku podczas wieczerzy. Do najbardziej typowych zestawów wigilijnych należały: barszcz z maki żytniej, owsianej lub z buraków, groch polny, fasola, grzyby, kartofle, różnego rodzaju kasze i pierogi, kluski, kisiele [z maki owsianej lub gryczanej] śledzie, ryby słodkowodne, wszystko okraszone olejem lnianym lub rzepakowym. **Tradycja mówiła, że należy pamiętać o potrawach z makiem, który jest znakiem dobrobytu i szczęścia.** Dlatego też na stole pojawiła się kutia, kluski z makiem przyrządzane na słodko lub strucla.

Po spożyciu wieczerzy, a przed wyruszeniem biesiadników na tradycyjną pasterkę wrócono sobie na najbliższy rok. Gospodarze zazwyczaj chcieli wiedzieć, jakie plony będą w nadchodzącym roku. Aby się tego dowiedzieć, rzucali łyżkę kutii do powały. Ile ziarenek maku z kutii przykleiło się do powały, tylu kop zboża spodziewano się po żniwach. Ze źdźbeł wigilijnego siana wrócono długość życia. **Dawniej wśród biesiadników przy wieczerzy, skracając czas oczekiwania na pasterkę, opowiadano sobie opowieści apokryficzne, ludowe oparte o wątki biblijne oraz śpiewano kolędy i pasterki.** Po wieczerzy nie sprzątano naczyń wierząc, że zmarli przychodzą na ucztę, tę samą symbolikę ma puste miejsce przy stole. Podczas wieczerzy z każdej miski odkładano potrawę, na drugi dzień z chlebem i opłatkiem zanoszono bydłu.

**Większość najdawniejszych wigilijnych potraw zniknęła całkowicie z domowych, świątecznych jadłospisów [z wyjątkiem kutii]. Obecna wieczerza wigilijna, chociaż postna, jest za to bardzo obfita i urozmaicona.** Zestaw dań wigilijnych jest nieco inny, różny w każdym domu,



uzależniony od zwyczaju rodzinnego i od upodobań domowników. Na wigilię jada się więc najczęściej zupę grzybową lub barszcz czerwoną z buraków, z uszkami [konieczone z grzybowym nadzieniem], potrawy postne z kapusty, np. kapustę z grzybami, pierogi z kapustą i grzybami, śledzie i ryby, kluski z makiem na słodko, różne ciasta, owoce, orzechy i inne słodkie oraz kompot z suszonych śliwek, gruszek i jabłek. Ryby, które obecnie są głównym daniem wigilijnym, pojawiły się na stołach o wiele później niż tradycyjne potrawy ze zbóż, warzyw, grzybów i owoców. Początkowo jadano je tylko na dworach i w bogatych klasztorach.

**Pomimo upływu lat tradycje regionalne na Lubelszczyźnie przetrwały. Dzięki naszym babciom, prababciom pamiętamy o najważniejszych wigilijnych szczegółach. Nadal, choć bardzo symbolicznie, przynosimy do domu siano, które jest nieodłączną częścią dekoracji stołu wigilijnego. Stół nakrywany jest białym obrusem. Tradycją staje się także zapalenie świeczki z Caritasu – znaku pomocy i współczucia. Na stole znajduje się biały opłatek. Dopełnieniem wigilijnego spotkania jest tradycyjna pasterka. Jest to piękny i nie zapomniany moment wigilijnego spotkania.**

W dzisiejszych czasach większego znaczenia od zabiegów magicznych i wróżb nabiera symbolika, jaką niesie wigilijny opłatek. Wigilia staje się nie tylko czasem wzajemnego wybaczenia, ale też dzielenia się wszelkim dobrem, zarówno tym materialnym, jak też odnoszącym się do sfery ducha. **Z czasem Wigilii nierozwalnie wiąże się kolędy,** w ich tekstach i samym obrzędzie kolędowania istotną rolę odgrywa dar i związana z nim „filozofia daru”<sup>2</sup>. Ta filozofia łączy w sobie elementy ogólnokulturowe, które odnoszą się do wzajemności i stosowności darów, oraz chrześcijańskie postulaty bezinteresowności i duchowego daru serca.

W myśl kolędy narodziny Pana Jezusa były darem Boga dla ludzkości, darem są też słowa życzeń wypowiedziane przy łamaniu się opłatkiem, darem jest kolęda śpiewana, wizyta kolędników w naszym domu i nasz datek składany im z tej okazji. Tym wigilijnym darem winna być także troska i życzliwość wobec osób samotnych, ubogich, owego symbolicznego wędrowca, dla którego mamy puste miejsce przy wigilijnym stole. Każdy, nawet najmniejszy nasz dar w wigilijnym czasie nabiera symbolicznego znaczenia, bądźmy zatem hojni.

**Jolanta Pawlak-Paluszek**  
Pracownik Wydziału Kultury  
Urzędu Miasta Lublin

<sup>1</sup> Oskar Kolberg „Chełmskie”

<sup>2</sup> Jerzy Bartmiński, Polskie kolędy ludowe. Antologia, Kraków 2002



Witam. Przeszłam, ponieważ znajduję się w trudnej sytuacji życiowej. Brakuje mi środków na życie i opłacenie rachunków.

Bardzo dobrze, że Pani przyszła do naszego Ośrodka. Mogła Pani oczywiście zgłosić się bezpośrednio do organizacji charytatywnej, która pomaga nam w dotarciu do wszystkich osób najbardziej potrzebujących oraz dystrybuuje żywność, ale u nas też można załatwić wszystkie formalności. W chwili obecnej, oprócz pomocy finansowej dysponujemy żywnością z Banku Żywności w Lublinie. Proponuję, aby złożyła Pani do naszego Ośrodka wniosek. Zostanie opracowany dla Pani rodzinny kompleksowy plan pomocy, częścią tego planu będzie pomoc żywnościowa w postaci gotowych produktów. Przy okazji zapraszam Panią na warsztaty dietetyczne dotyczące zdrowego żywienia, organizowane wspólnie z BŻ w Lublinie.



Nasze warsztaty dietetyczne pomogą Państwu zrozumieć, co to znaczy zrównoważona dieta w sposób praktyczny...

Cieszę się, że Program Pomocy Żywnościowej, w którym moja gmina uczestniczy od początku pierwszej edycji, wspiera najuboższych mieszkańców, a teraz aktywizuje ich. To bardzo pozytywna zmiana.

No, czegoś takiego to u nas jeszcze nie było! Praktyczne pokazy! No, no, no...



Nasi uczestnicy mają szansę spróbować czegoś nowego. Po prostu palce lizać... Zasady zdrowego żywienia też przypominamy...

Bardzo dawno nie gotowałam zupy dyniowej, a przecież jest taka dobra. Nie przypuszczałam, że na takich warsztatach będę przygotowywać zupę, no i jeszcze nauczę się dobrze wykorzystywać wszystkie produkty, które otrzymałam od organizacji charytatywnej, która przekazała mi żywność z Banku Żywności.



Jak to dobrze, że Bank Żywności w Lublinie dowiódł kolejne dary. Kolejna partia żywności trafi do naszych mieszkańców, którymi przez lata mało kto się interesował.

Wiesz Rysiek dobrze, że przyszedłeś nam pomóc rozładować samochód. Sami z Markiem nie daliśmy rady, a samochód musi jeszcze dzisiaj dowieźć żywność do sąsiedniej gminy. Ten wolontariat, to fajna sprawa, wiesz jak nam ludzie dziękują za pomoc? Niesamowicie.



Zachęcam Panią do stopniowego zmniejszania ilości soli w codziennych posiłkach. Zapewniam, że dla zdrowia rodziny warto ograniczyć sól do minimum i tak mamy jej wszędzie pełno w gotowych produktach kupowanych w sklepie.

Obiecuję, że będę się starała stosować do tej rady!



Dzięki mojej pani kierownik z OPS i BŻ w Lublinie dowiedziałam się tak wiele o prawidłowym żywnieniu, jak przetwarzać żywność i jej nie marnować. Miło też było spotkać innych ludzi i porozmawiać o codziennych sprawach. Mam nadzieję, że w innych Gminach organizacje pozarządowe wraz z Ośrodkami Pomocy Społecznej również skutecznie pomagają osobom potrzebującym, jak u nas. Dobra współpraca to podstawa sukcesu.



Dzięki zainteresowaniu pani Teodory Zaręby - wójt Gminy Zakrzew pomoc żywnościowa jest kierowana od początku pierwszej edycji Programu Pomocy Żywnościowej.



Cieszę się, że mogłam Pani pomóc.

Bardzo Pani dziękuję za poradę! Złożyłam wniosek i bardzo chętnie uczestniczyłam w spotkaniu.

# TIAS Portugalska Federacja Banków Żywności

**Jeśli nie możesz dokonać cudu rozmnożenia, spraw go dzieląc się tym co masz...**

Artykuł 25 Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka mówi: „Każdy człowiek ma prawo do stopy życiowej zapewniającej zdrowie i dobrobyt jego i jego rodziny, włączając w to wyżywienie, odzież, mieszkanie, opiekę lekarską i konieczne świadczenia socjalne, oraz prawo do ubezpieczenia na wypadek bezrobocia, choroby, niezdolności do pracy, wdowieństwa, starości lub utraty środków do życia w sposób od niego niezależny.”

**A jednak ubóstwo i – co za tym idzie – głód są cały czas obecne wśród nas.**

W Unii Europejskiej ponad **125 mln obywateli** żyje poniżej granicy ubóstwa i wykluczenia społecznego konieczne jest ich dożywianie, **25 mln dzieci** zagrożone jest ubóstwem i wykluczeniem społecznym; **wskaźnik zagrożenia ubóstwem** [w 2011 roku] wyniósł 16,3%, ale ta liczba wzrasta do 17,8%, jeśli wliczymy do niej osoby powyżej 65 roku życia.

**Marnotrawienie żywności/odzyskiwanie żywności**

Na każdym etapie produkcji, dostawy i spożywania żywności powstają straty, począwszy od wytwórców i przetwórców, poprzez hurtowników i sprzedawców detalicznych, na zwykłych konsumentach kończąc. Wynika to z braku świadomości, że żywność jest niezbędnym dobrem, a część ludzkości jest jej pozbawiona.

**W Europie co roku marnuje się prawie 100 mln ton żywności, a jednocześnie prawie 80 milionów obywateli potrzebuje dożywiania.**

Pierwszy Bank żywności powstał w Phoenix (Arizona) w Stanach Zjednoczonych w 1966 roku w ramach koncepcji „drugie żniwa”. Koncepcja ta została przeniesiona do Francji w 1986 roku i w tym roku powstała też Europejska Federacja Banków Żywności.

**Misją BŻ jest walka z marnotrawieniem żywności i pomoc w dożywianiu ludzi, a ich działanie opiera się na dobroczynności, darach, dzieleniu się, wolontariacie i sponsorowaniu.**

Banki Żywności działają w 22 krajach. W 2014 roku odzyskały 411 tysięcy ton żywności Dzięki współpracy z 33 800 tys. organizacji charytatywnych i ośrodków pomocy społecznej, z pomocą 14 tys. osób [z czego 91% to stali wolontariusze] żywność otrzymało 5,9 milionów potrzebujących.

Pierwszy portugalski Bank Żywności został otwarty w 1991 roku w Lizbonie. Jest on niezależny od państwa, instytucji religijnych, działa non profit. Niesie pomoc żywnościową

[27,8 tysięcy ton w 2014 r.] dla prawie 4 mln ludzi, wspomaga go 2 600 organizacji obywatelskich. Znakiem towarowym jest sacco [torebka].

W Portugalii, istnieje 21 Banków Żywności – Abrantes, Aveiro, Beja, Braga, Castelo Branco, Cova da Beira, Evora, Leiria, Fatima, Lisbona, West, Portalegre, Porto, Santarem, Setubal, S. Miguel, Viana do Castelo, Viseu, Terceira, Madeira, zebrane w Portugalskiej Federacji Banków Żywności.

Głównym atutem Banków Żywności jest marka i uwrażliwienie społeczeństwa na konieczność pomocy żywnościowej, problemem – zachowanie i zwiększanie wiarygodności działań.

**Jak działa Bank Żywności**

**1. Gromadzi żywność:** zbiera, przechowuje i poddaje produkty kontroli jakości.

**2. Wybiera dystrybutorów:** ocenia i wybiera organizacje charytatywne, zainteresowane produktami niezbędnymi dla swoich podopiecznych

**3. Dostarcza żywność** w formie zestawów [paczek] żywnościowych lub posiłków poprzez wybrane organizacje

**Jak Banki Żywności pozyskują produkty żywnościowe**

BŻ pozyskują żywność przede wszystkim od firm działających w sektorze spożywczym, oraz od spółdzielni rolniczych, hurtowników, sprzedawców, a także poprzez kampanie zbierania produktów żywnościowych.

Nadwyżki żywności są zbierane zarówno lokalnie, jak i na poziomie krajowym zgodnie z normami higieny i bezpieczeństwa żywności. To sprawia, że oprócz skutecznego zwalczania niedoborów żywności, Banki Żywności prowadzą walkę z nadmiarem odpadów i z przerostem konsumpcji.

**Produkty pozyskiwane od firm to:** nadwyżki produkcji; żywność nie spełniająca norm określonych marek produktów [kształt, wielkość, itp.]; produkty tuż przed upływem terminu przechowywania, ale nadal bezpieczne do spożycia; produkty w uszkodzonych opakowaniach, które jednak nie wpływają na przydatność produktu. Korzyści, które odnoszą firmy to: więcej miejsca w magazynach, brak kosztów związanych z niszczeniem żywności; pozytywny wizerunek publiczny; korzyści podatkowe.

**Kampanie zbierania produktów żywnościowych** wynikają z niezaspokojonych potrzeb. Codzienne dary, które otrzymują banki żywności, są niewystarczające. Dzięki bezpośredniemu kontaktowi z ludźmi BŻ propaguje swoje cele i przekazuje ideę pomocy żywnościowej oraz uświadamia problem głodu we własnej społeczności, a także wzmacnia chęć pomocy i solidarności ludzkiej.

**Trzy sposoby na udział w kampanii [zbiórce żywności]:** 1) „SACO” (worek) – zbiórka krajowa, dwa razy w roku, w 2000 supermarketach. Bierze w nich udział ok. 40 tys. wolontariuszy, którzy w weekend zapraszają klientów do prze-kazywania produktów żywnościowych; 2) „AJUDA” (pomoc) – kupony [vouchery/bony] są dostępne dwa razy w roku przez 10 dni w 2 000 supermarketach; 3) **ONLINE** ([www.alimentestaideia.net](http://www.alimentestaideia.net)) – strona internetowa stworzona przez Microsoft jest dostępna online przez 2 tygodnie.



Isabel Jonet, prezes Portugalskiej Federacji Banków Żywności i Europejskiej Federacji Banków Żywności na czwartym spotkaniu w Olsztynie.

Ludzie mogą przekazać produkty do jednego z 221 portugalskich banków żywności i do Portugalskiej Federacji Banków Żywności.

**Spółdzielnie rolnicze i hurtownicy/sprzedawcy** przekazują swoje nadwyżki produkcyjne, owoce i warzywa o nieregularnych kształtach, które w innym przypadku zostałyby poddane utylizacji.

**Dystrybucja**

Banki Żywności prowadzą dystrybucje różnych rodzajów żywności przez cały rok, współpracując z wybranymi organizacjami charytatywnymi, monitorując ich funkcjonowanie poprzez wolontariuszy. Wizyty domowe oraz dokładne monitorowanie każdej osoby lub rodziny służy także integracji społecznej.

Działalność Banków Żywności kieruje się zasadą „zbiórka lokalna – pomoc lokalna”, zbliża darczyńców i beneficjentów. Umożliwia spotkania między wolontariuszami i potrzebującymi z jednej strony, a dostawcami z przemysłu rolno-spożywczego, firmami usługowymi, władzami i mediami z drugiej.

**Do czego dążą portugalskie banki żywności:**

1) Do znalezienia darczyńców z różnych dziedzin, którzy są niezależni finansowo i do których nie docierają poprzez kampanie w supermarketach.

2) Do rozwijania współpracy z firmami i ich pracownikami.

3) Do wypracowania długoterminowych relacji z nowymi typami darczyńców.

4) Do znalezienia nowych sposobów organizowania zbiórek żywności, które mobilizowałyby ludzi do pomocy na różne sposoby; podtrzymywałyby zaangażowanie młodych wolontariuszy w kampaniach; przekazywałyby informacje o ubóstwie i marnotrawieniu żywności.

Prezesem Portugalskiej Federacji Banków Żywności jest Isabel Jonet. Sprawuje także funkcję Prezesa Europejskiej Federacji Banków Żywności.

**Tłumaczenie:**

Siostra Weronika – Zgromadzenie Sióstr św. Józefa z Cluny na podstawie materiałów przesłanych przez Isabel Jonet. Siostra Weronika jest Portugalką, od 15 lat mieszka w Lublinie, prowadzi przedszkole niepubliczne i ognisko wychowawcze przy ulicy Księdza Michała Słowikowskiego



Zbiórka żywności w Portugalii

# Strefa Mistrzów i smaków na targach BAKEPOL 2015 w Lublinie

**Warto otwierać się na nowe smaki, urozmaicać codzienne posiłki, dbać o dobrej jakości surowce, wybierać tradycyjny chleb, a nawet dodać odrobinę sztuki do naszego jedzenia! Przekonywali nas o tym mistrzowie piekarstwa i cukiernictwa, szefowie kuchni, pasjonaci dobrego smaku z różnych stron Polski, którzy zagościli w Strefie Mistrza Branży\* podczas październikowych targów BAKEPOL w Lublinie.**

W 7. edycji Strefy Mistrza Branży wiodącym motywem wielu pokazów były aromatyczne zioła. Dodawały smaku chlebom, potrawom na bazie pieczywa, wypiekom na słodko, rewelacyjnym przekąskom na jeden gryz, kanapkom czy ciepłym posiłkom. W Strefie nawet czekoladę połączono ze świeżymi ziołami! Strefa Mistrza kręciła się dzięki zaproszonym mistrzom z różnych stron Polski, którzy prezentowali swój kunszt, dzieląc się wiedzą i tajnikami swojej pracy przez 4 dni targów.

## Powrót do chleba

Zioła i tradycyjny chleb to temat wyjątkowo bliski mistrzyni piekarstwa Annie Surmacz-Kałamarz. Właścicielka Piekarni Drzewnej Anmar z Rogóżna wyspecjalizowała się w produkcji chleba według dawnych receptur i zgodnie z XIX-wiecznymi metodami wypieku stosowanymi na podkarpackiej wsi. Miłośniczka dobrego smaku przywozła świeże bochenki chleba wypieczone na liściach kapusty oraz chlebka ziołowego, suszone zioła, a także sprzęty na co dzień używane w piekarni, jak pociasek, pomietło i drewniana dzieża. Wciągającym opowieściom o tradycyjnym chlebie towarzyszyła degustacja. Prócz słynnego Chleba Sanacyjnego [będącego na Liście Produktów Tradycyjnych], zwiedzający mogli spróbować szynki zapiekanej w cieście chlebowym – specjalność Bogumiła Kałamarza, mistrza w sztuce wędliniarskiej. Fenomenalny produkt cieszy się dużym uznaniem wśród klientów Piekarni Drzewnej. Dodajmy, że chleb i szynka swój smak zawdzięczają aromatycznej mieszance ziół [m.in. mięty, kminku, czarnuszki,

majeranku], zestawianych przez panią Annę.

## Chleb w restauracji

Jaki chleb oraz w jaki sposób podawać w ekskluzywnej restauracji lub podczas wytwornej kolacji? Swoje koncepcje przedstawił Maciej Rosiński, szef kuchni łódzkiej restauracji Affogato. Zgodnie z najnowszymi trendami postawił na elegancką prostotę i naturalność. I tak do tradycyjnej zalewajki, podanej w nowoczesny sposób z chipsami z bekonu oraz ziemniaczanymi, zaproponował chleb przygotowany według receptury znanego restauratora Wojciecha Modesta Amaro. Rustykalne pieczywo charakteryzowało się zmniejszoną zawartością soli, oferując w zamian bogactwo ziaren, orzechów i ziół. Szef Affogato przygotował kromki chleba z masłem „podrasowanym” śmietanką, solą Maldon oraz siekanymi pistacjami. Zamiast wikliny lub szklanych naczyń zaproponował podanie chleba na eleganckich deskach z naturalnego drewna lub w koszykach zrobionych z papierowych torebek. Jak podkreślił szef Rosiński, estetyka tkwi w dbałości o szczegóły, dlatego pokazał, jak efektownie ozdobić talerz z zalewajką, wieńcząc całość kroplami oleju szczypiorkowego na bazie oleju rzepakowego z Góry św. Wawrzyńca.



## O mące Grahama

Dobre pieczywo to podstawa, a przygotowanie smacznego i pełnego wartości odżywczych grahama w dzisiejszych czasach to nie lada

sztuka. Jak osiągnąć ten kunszt, opowiadał pasjonat zdrowej kuchni i prawdziwie tradycyjnego chleba, dr Józef Sadkiewicz z bydgoskiego Instytutu Sadkiewicza i Szkoły Piekarskiej. Nasz gość przeprowadził krótką lekcję towaroznawstwa w ciekawej formie. W krótkim studium porównawczym przypomniał, jak wygląda mąka Grahama o prawidłowej granulacji [zgodnej z polską normą] w zestawieniu z różnymi próbkami mąk dostępnych na rynku, które odbiegają od norm [w tym mąka pszenna wzbogacona otrębami]. Sprawdziliśmy też, jak smakuje graham przygotowany z odpowiedniej mąki i wypieczony w oryginalnej formie. Nasz gość zaprezentował również autorski chleb kanapkowy żytnio-pszenny o zmienionym stosunku miękiszu do skórki oraz pszenny z dodatkiem słonecznika i lnu.

## Piekarz z artystycznym zacięciem

Mistrz Wiesław Kucia i artystyczne dekorowanie pieczywa to w zasadzie synonim! Pokazy wicemistrza świata w piekarstwie z 2009r., jak zawsze cieszyły się dużym zainteresowaniem. W Lublinie Wiesław zaprezentował jedno ze swoich najbardziej znanych dzieł – orła z ciasta martwego plecionego. Zwiedzający mogli podziwiać, jak za pomocą kilku zręcznych ruchów powstają poszczególne elementy dekoracji lub tworzyć wdzięczne kwiaty z ciasta martwego barwionego za pomocą przypraw.

## Fajslawickie zioła zamiast soli

Który region Polski jest polską Prowansją? Fajslawice! To właśnie tu uprawia się najróżniejsze odmiany ziół, które następnie wykorzystuje się w regionalnej kuchni, czyniąc ją zdrowszą i bardziej aromatyczną. Całą teorię oraz praktykę dotyczącą uprawy tychże ziół posiada ich wielka pasjonatka Feliksa Gorzkowska ze Stowarzyszenia Tymiankowy Smak Fajslawic. Co prawda, naszemu stanowisku nieco brakowało do warunków restauracyjnych, niemniej wraz z właścicielką Restauracji Koncertowej, Elżbietą Wójcik, panię przygotowały wysmienite menu degustacyjne: zupę czosnkową na bazie chleba, racuchy i rogaliکی francuskie z dipem czosnkowym. We wszystkich potrawach nie było ani grama soli! Zastąpiła je specjalna mieszanka ziołowa, w której skład weszły: majeranek, czosnek, gorczyca, bazylija, kolendra, lubczyk, sproszkowany imbir, tymianek, rozmaryn, pieprz czarny, kminek oraz suszone chili.

## Finger food, czyli chleb na jeden gryz

Pieczywo to nie tylko kanapka na śniadanie albo dodatek do zupy. Może przybierać formę bułeczki i stanowić ciekawą przekąskę podczas spotkania. O tym przekonała nas Anna Maria, autorka bloga KUCHARNIA, specjalistka od niekonwencjonalnego podawania typowych produktów. Tym razem sięgnęła do tradycji kuchni brytyjskiej, w której jedną z najpopularniejszych form pieczywa są maślane bułeczki scones. Te, które przygotowała nasza autorka, były o tyle szczególne, że przygotowane na bazie mąki firmy Młynomag, która produkuje ją w najstarszym młynie w Polsce! Prócz sporych ilości masła, dodała do nich również ser cheddar i świeże zioła – bazylię oraz rozmaryn. Zioła pojawiły się również jako element dekoracyjny, gdyż pulchne ciepłe



Pokaz kulinarny podczas Targów BAKEPOL w Lublinie z udziałem Joanny Olszewskiej z firmy Sempre oraz dr. Józefa Sadkiewicza

bułeczki doskonale sprawdzają się podczas przyjęć jako wytrawna przekąska. Zwłaszcza, że można je formować w dowolne kształty przy użyciu różnych foremek.

#### Muffinki z innej bajki

Podobnie jak scones, tak popularne muffinki mogą być doprawione na słodko lub wytrawnie. Specjalistami od kreowania różnorodnych smaków babeczek są właściciele lubelskiej Muffiniarni – Katie's Cupcake. W ich ofercie znajdują się muffinki, które doskonale spraw-

dają się jako przekąski, będące alternatywą do pieczywa, np. o smaku pizzy z mnóstwem aromatycznej bazylii i innych ziół włoskich. Babeczki, które zagościły na naszej Strefie, przybrały jesienne barwy i smaki – w cieście znalazły się jabłka, dynia, marchewki oraz orzechy. Zwieńczone pomarańczowym kremem na bazie serka mascarpone i listkami z masy cukrowej, pachniały korzennymi przyprawami: anyżem, imbirem oraz cynamonem. Bajecznie udekorowane muffinki prezentowały się znako-

micie w towarzystwie kolorowych bez z kremem z białej czekolady i przecierem malinowym, kolorowych makaroników, czekoladowych cake popsów oraz brownie z solą i orzechami.

**Anna Kania i Aurora Czekoladowa**

\*Strefa Mistrza Branży to projekt organizowany od 2012 r. przez redakcję czasopisma branżowego „Mistrz Branży”. W Lublinie Strefa nosiła tytuł „Manufaktura Smaku i Chleba”.

## Chleb do śmietnika!!!

Boże Narodzenie to wzmożony czas pracy dla piekarzy. Zarówno małe, jak i większe piekarnie mobilizują siły, aby przy świątecznym stole dla nikogo nie zabrakło chleba. Brzmi to pięknie. Jednak pojawia się pytanie: **Jak dużo chleba trafi na śmietnik?**

Idą święta. Najbardziej zapracowane święta dla piekarzy. Okres ten to czas wzmożonej produkcji, to piękny czas wspólnego łamania się opłatkiem, dzielenia się Bożym pokarmem. W pierwszej kolejności: chlebem.

Obecnie czasy są szalone. Trudno sprezytować, ba, nawet w przybliżeniu określić, ile chleba będzie potrzebne do wigilijnego stołu. Ile się sprzeda? Ile się nie sprzeda? Ile pójdzie na zmarnowanie?

Pewien znajomy klient powiedział mi wprost: piekarz robi, sklep sprzedaje, a jak się nie sprzeda – to można oddać najbiedniejszemu. Zaśmiałem się i powiedziałem, że człowiek nie szanuje pieczywa i jest to ostatni produkt, który możemy podarować, a świat tak zszedł na psy, że człowiek kromką się nie podzieli, tylko wyrzuci na śmietnik.

Pewna sieć supermarketów ma pieczywo w stałej ofercie. Oprócz kilku dostaw w ciągu dnia pieczywo jest wypiekane na miejscu: kilkanaście rodzajów chleba, bułek i kilka rodzajów ciastek półfrancuskich. Według wyliczeń firmy 44% klientów, przychodząc codziennie, kupuje pieczywo, więc musi ono być dostępne do końca otwarcia sklepu. A co dalej? Chwilę po zamknięciu sklepu całe pozostałe na półkach pieczywo jest wyrzucane, a fachowo, ulega utylizacji. **Nieważne, że chleb jest (bo musi być) świeży, że został wypieczony w ciągu ostatniej godziny lub dwóch. Do śmieci!** Ale zjedzenie kajzerki, ciastka w miejscu pracy jest przestępstwem, kradzieżą! Spożywanie czegokolwiek w miejscu pracy (na sklepie) jest surowo karane!

Według biura prasowego firmy, po zam-



knięciu sklepu pieczywo jest traktowane jako niezdatne do spożycia i musi ulec utylizacji. Przez myśl nikomu nie przejdzie, by podzielić się pieczywem, ponieważ wszyscy (!) będą żerować na niesprzedanym pieczywie. Tragicznie przypomina mi to sytuację „psa ogrodnika” – sam nie zje, drugiemu nie da. Po kilku dniach, w oczekiwaniu na firmę utylizacyjną [której trzeba zapłacić, oczywiście z podatkiem VAT], pieczywo przechowywane w czarnych workach pleśnieje, zaczyna śmierdzieć. Ale nikogo nie interesują ilości zmarnowanego pieczywa, bo przecież nie można przewidzieć, ile pieczywa się sprzeda. Pomysł, aby pieczywo na godzinę przed zamknięciem sprzedać za grosze, nikogo nie interesuje, bo firma poniesie straty. Na dodatek, okazuje się, że firmie utylizacyjnej trzeba zapłacić dużo więcej niż wynosi kwota podatku od pieczywa przekazanego na cele charytatywne jako darowizna.

W rozmowie z jednym Stowarzyszeniem działającym na rzecz dzieci, dowiedziałem się, że firma może odpisać sobie 6% kwoty uzyskanego dochodu. Bez zbędnego liczenia wiadomo, że będzie to kwota większa niż koszty oddanego pieczywa. **Pomijam już inny, niewymierny cel (który już jest zapomniany) – DZIELENIE SIĘ CHLEBEM z drugim człowiekiem.**

Inny ciekawy przypadek: w jednym ze znanych warszawskich barów – zawsze po północy wyrzuca się pieczywo do śmietnika, ponieważ tak jest łatwiej. Nad ranem, idąc do pracy, spotkałem bezdomnego, niosącego kilka kilogramowych bochenków pod pachą. Szedł dumny. Zapytałem się, skąd to ma. Powiedział, że w [nazwa baru] powinni się wstydzici. **Dlaczego wyrzucają chleb na śmietnik?** Czyż nie łatwiej położyć go w jednym miejscu? Ludzie nie mają sumienia!

Trudno nie zadać sobie pytania: **Dlaczego? Gdzie leży przyczyna?** Firma w oficjalnym komunikacie odcina się od tematu, tłumacząc się niezwykłą dbałością o klienta. „Zgodnie z polityką naszej firmy w zakresie gospodarowania żywnością obecnie nie praktykujemy przekazywania darowizn żywności o krótkim terminie przydatności. Nasza polityka w tym obszarze warunkowana jest przede wszystkim kwestią bezpieczeństwa naszych klientów. Niemniej jednak nowe przepisy dotyczące podatku od przekazywanej żywności stały się pretekstem do ponownego przeanalizowania naszych procedur. Powołaliśmy w tym celu zespół,



którego zadaniem jest analiza obecnych przepisów prawnych i wewnętrznych procedur oraz poszukiwanie nowych rozwiązań, które pozwolą nam pogodzić dbałość o bezpieczeństwo klientów z różnorodnymi formami niesienia pomocy potrzebującym”. Oczywiście Firma mówi o przekazywaniu pożywienia [wyłącznie o długim terminie przydatności]. Z Caritasem współpracują zazwyczaj Centra Dystrybucyjne, a nie pojedyncze sklepy [których są setki w całej Polsce].

Reasumując: trochę przykro, że Firmy nie stać, aby wprowadzić promocję „późna kolacja” z dużym rabatem, aby pozbyć się niesprzedanych wypieków. Firmy nie stać na to, aby pracownicy mogli to pieczywo [zapisane już jako strata] spożytkować. Takie traktowanie pieczywa...

W tym miejscu zapytam się, którą piekarnię stać, aby pieczywo z jakis powodów zepsute czy przeznaczone już na straty trafiło najpierw do wyboru pracownika. Piekarz ma wybór: albo weźmie, kupi taniej albo wyrób ten idzie na paszę jako biomasa albo do dalszej przeróbki (np. na bułkę tartą).

Idą święta Bożego Narodzenia. Niech każdy przy wigilijnym stole cieszy się z narodzin Pana, niech wszyscy łamią się opłatkiem. **Ale może pojawi się refleksja: ile chlebów przed pierwszą wigilijną gwiazdką zostało wyrzuconych na śmietnik [bądź do utylizacji], bo się nie sprzedało...** Świadomość marnotrawstwa pieczywa i tego, że nic pożytecznego z nim nie można zrobić już po zamknięciu sklepu – nie napawa optymizmem. Boimy się obdarować człowieka chlebem? Miejmy nadzieję, że kiedyś to się zmieni. Oby to było noworoczne postanowienie: umiejętnie wykorzystać wyprodukowane pieczywo.

**Mikołaj Żuławski**  
mistrz piekarnictwa

## Powrót do źródeł

Po „upadku” komunizmu wydawało się, że Polska wchodzi wreszcie w okres normalności. Że w miejsce gospodarki nakazowo-rozdzielczej wejdzie rynek, w miejsce cenzury – wolność słowa, a w miejsce wszechogarniającego państwa, aktywność jego obywateli. Rzeczywiście, już w latach '90. ubiegłego wieku zaczęły w Polsce pączkować przeróżne inicjatywy oddolne, ogólne zwane organizacjami pozarządowymi. Nie było w tym nic dziwnego, wszak już w 20-leciu międzywojennym aktywność obywateli II RP dawała się zauważyć – towarzystwa i związki sportowe, gospodarcze, kulturalne były nieodłącznym elementem ówczesnego życia publicznego. Od zakładania takich organizacji nie stroniły nawet partie i stronnictwa polityczne, tak polskie, jak i te reprezentujące, liczne przecież, mniejszości narodowe.

Wydawało się więc, że to, co zaczynało się dziać w latach '90., będzie nawiązaniem do tamtych, chlubnych tradycji. Bardzo szybko okazało się, że poza granicami Polski jest szereg instytucji, które chętnie podzielą się swoimi doświadczeniami z polskimi kolegami. Ruszyła więc lawina szkoleń, wymian i funduszy. Polskie NGO-sy traciły powoli swoją wyrazistość i w szybkim tempie zaczęły upodabniać się do zachodnich pierwowzorów. Co więcej, zaczęły deklarować chęć wspierania Polski „w drodze do Europy”. Na efekty nie trzeba było długo czekać; zamiast oddolnych inicjatyw obywatelskich, mających skupiać ludzi ze względu na zainte-

resowania czy chęć rozwiązywania problemów, pojawiało się coraz więcej organizacji pozarządowych, dla których sensem istnienia było „pozyskiwanie funduszy”. I zamiast walczyć o zmiany w prawie, które umożliwiłyby zainteresowanym wspomaganie tychże organizacji finansowo, kadrowo czy organizacyjnie, skupiać się zaczęły na konkursach organizowanych przez Państwo, samorządy, a od końca XX wieku przez struktury unijne. Jako wieloletni uczestnik konwersatoriów „III sektor a społeczeństwo obywatelskie”, organizowanych przez Instytut Filozofii i Socjologii Polskiej Akademii Nauk, a kierowanych przez prof. Piotra Glińskiego, z rosnącym zdumieniem słuchałem kolejnych panelistów bez wstydu deklarujących chęć pozyskiwania publicznych pieniędzy na swoją działalność. Co więcej, pomijających zupełnie pojawiające się w trakcie konwersatoriów argumenty o profesjonalizacji ruchu NGO, o rosnących kosztach własnych, o swoistej „gettoizacji” środowiska. Owoce tych działań dziś widoczne są bardzo wyraźnie.

Dzisiejsze organizacje pozarządowe odeszły bowiem bardzo daleko od tych sprzed kilkadziesiąt i więcej lat. Co gorsza, zaczęły przypominać organizacje „pozarządowe” z czasów PRL; LOK, LOP, PZMot, TPPR... A więc organizacje, które formalnie pozostając pozarządowymi, chętnie korzystały z hojności państwa. I powoli, acz skutecznie, upodabniały się do struktur państwowych, z własnymi lokalami,

prezesami, sekretariatami i funduszami... wydawanymi bardziej na potrzeby własne niż na deklarowane cele statutowe.

Wydaje się, że dzisiejszy ruch NGO stoi na rozdrożu: albo model „europejski” z pozyskiwaniem funduszy, rozbudowanymi strukturami, profesjonalizacją albo „ortoamerykański”, którego przykładem może być największa organizacja pozarządowa w USA – Krajowe Towarzystwo Miłośników Broni; organizacja masowa, wpływowa, a przy tym finansująca się ze składek członkowskich! I niebawem wpływowa. Mająca na swoim koncie wiele sukcesów. Można oczywiście spierać się o sam profil działalności, ale nie zmienia to faktu, że ten właśnie, a nie „europejski”, model działania można nazwać prawdziwie obywatelskim.

Po latach dominacji środowisk lewicowo-liberalnych w ruchu pozarządowym coraz częściej do głosu dochodzą ludzie nowego pokolenia. Dla nich polem do działania nie będą już swobody obyczajowe czy prawa mniejszości seksualnych. Dla nich wyzwaniem będzie powrót „do źródeł” – walka o podmiotowość rodziny, o zachowanie tożsamości, o prawa wspólnot lokalnych. Jest to zapewne praca na lata, ale jest to też szansa na odzyskanie wiarygodności całego ruchu pozarządowego.

**Bogdan Pliszka**  
socjolog, politolog

**Wszystkim osobom i organizacjom wspierającym naszą działalność, mediom, Samorządom Miast i Gmin, w tym w szczególności Samorządowi Miasta Lublin oraz Ośrodkom Pomocy Społecznej, organizacjom odbierającym od nas żywność, przedstawicielom sieci handlowych i właścicielom niewielkich sklepików, wolontariuszom dużym i małym oraz wszystkim ludziom dobrej woli życzymy zdrowych, pogodnych i radosnych Świąt Bożego Narodzenia, suto zastawionego stołu oraz łask od Dzieciątka Jezus.**



**PRACOWNICY BANKU ŻYWNOCI W LUBLINIE**

## OGŁOSZENIE

Bank Żywności w Lublinie  
serdecznie zaprasza na:  
**WARSZTATY KULINARNE  
DLA MIESZKAŃCÓW LUBLINA  
- POTRAWY WIGILIJNE**

Miejsce: Stowarzyszenie Misericordia  
ul. Głuska 138

(dojazd autobusami nr 3, 16, 73).

Pierwsze spotkanie:

najbliższa środa (2 grudnia). godz.: 10:00  
Zapisy i informacje pod nr tel.: 695 598 795

## KROMKA CHLEBA

NIECENZUROWANE BANKU ŻYWNOCI W LUBLINIE

WYDANIE BEZPŁATNE nr 5

grudzień 2015 r.

WYDAWCA:

Fundacja Bank Żywności w Lublinie

ul. Młyńska 18, tel./fax: 81 744 44 38

OPP KRS 0000377497

www.lublin.bankizywnosci.pl

bzlublin@wp.pl

REDAKCJA:

Marzena Pieńkosz-Sapieha

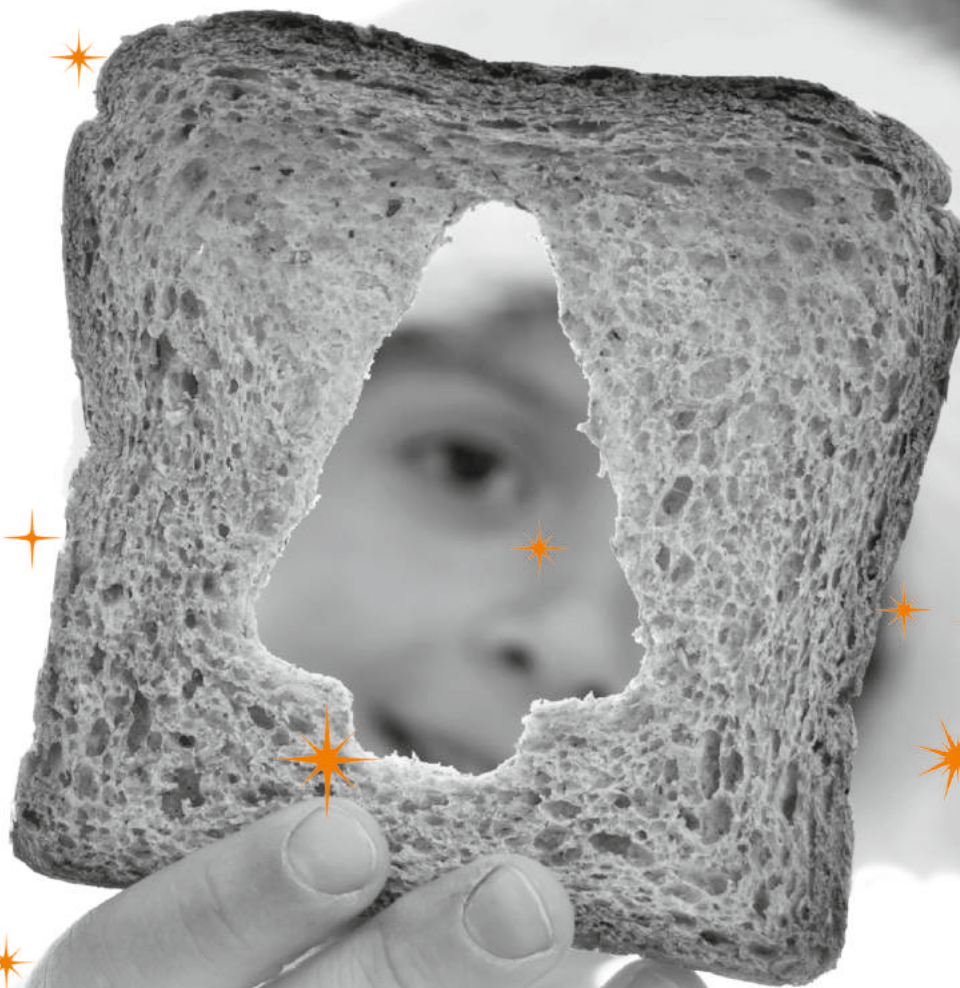
Redakcja i korekta:

Zuzanna Kaczorowska

Projekt, skład: Agnieszka Kuśmierz

MOPR  
**MOPR**  
Lublin

Zrealizowano przy pomocy  
finansowej Miasta Lublin



**Bank Żywności**  
w Lublinie



## **wigilia pod gwiazdami**

**15 grudnia 2015r. godz. 16.30, ul. Młyńska 18**

**W programie : Kolędy i pastorałki w wykonaniu chóru  
Słowiki Lubelskie pod dyrekcją Ireny Sóltan-Wąsik,  
Jasełka, Smakowite potrawy**



**17 grudnia 2015r. godz. 16.00, ul. Pogodna 19**

**ORGANIZOWANA WE WSPÓŁPRACY Z GIMNAZJUM NR 14  
IM 27 WOŁYŃSKIEJ PIECHOTY ARMII KRAJOWEJ W LUBLINIE**  
**W programie : Kolędy i pastorałki w wykonaniu uczniów szkół  
i placówek Dzielnicy Bronowice i Kapeli Batorskiej, Jasełka,  
Smakowite potrawy**

Partnerzy:



**DZIELNICE  
KULTURY**



Projekt realizowany  
przy pomocy finansowej  
miasta Lublin