

[Deklaracja dostępności](#)

- [Mapa serwisu](#)
- [Wersja tekstowa / graficzna](#)

Gminny Ośrodek Kultury w Ropie

Menu

[Przejdź do Menu Przedmiotowego](#)

Menu Podmiotowe

- [Aktualności](#)
- [Historia i dziedzictwo kulturowe](#)
- [RAZEM - Biuletyn Informacyjny](#)
- [RODO](#)
- [REGULAMINY](#)
- [Strona archiwalna](#)

[Przejdź do Menu Technicznego](#)

Menu Przedmiotowe

- [NASZA FILMOTEKA](#)
- [WYDARZENIA-IMPREZY 2023](#)
- [KONKURSY ARTYSTYCZNE 2023](#)
- [WYDARZENIA-IMPREZY 2022](#)
- [KONKURSY ARTYSTYCZNE 2022](#)
- [Projekty GOK](#)
 - [2011](#)
 - [2012](#)
 - [2013](#)
 - [2017](#)
 - [2018](#)
 - [2019](#)
 - [Z naturą za pan brat - 2019](#)
 - [Mądrzy Cyfrowi - 2019](#)
 - [Tradycje zielarskie Pogórza i Łemkowszczyzny z mistrzem tradycji - 2019](#)
 - [Wiosna z Mistrzem Tradycji](#)
 - [Lato z Mistrzem Tradycji](#)
 - [Jesień i zima z Mistrzem Tradycji](#)
 - [Podsumowanie projektu](#)
 - [Program Dom Kultury+ w gminie ROPA](#)
 - [Konkurs Rysunku Satyrycznego Roponioska](#)
 - [Wyniki Konkursu Rysunku Satyrycznego ROPONIOSKA 2019](#)
 - [Prace nagrodzone w Konkursie Rysunku satyrycznego Roponioska 2019](#)
 - [Wernisaż wystawy Konkursu rysunku Satyrycznego Roponioska 2019](#)
 - [Integracja poprzez kulturę - dziedzictwo kulturowe Pogórza](#)
 - [DOMY KULTURY+ 2019](#)
 - [2020](#)
 - [2021](#)
- [KLUB SENIORA](#)
- [WARSZTATY PLASTYCZNE](#)
- [KREATYWNE TUTORIALE DLA DZIECI - DIY -ZRÓB TO SAM](#)
- [SENIOR ONLINE](#)
- [GOK ROPA W SIECI!](#)

Menu Techniczne

- [Gminna Biblioteka Publiczna w Ropie](#)
- [Regionalny zespół Okaryna](#)
- [Dziecięcy zespół regionalny Ropioczki](#)
- [Stacja Wodna w Klimkówce](#)

[Facebook](#) 

[YouTube](#) 

[BIP](#) 

Lato z Mistrzem Tradycji

Treść

Letnie miesiące to czas obfitych zbiorów ziół letnich. Niewykoszone jeszcze łąki mienią się różnorodnymi kolorami zachęcając do ich poznawania, zbierania i wykorzystania roślin leczniczych. Ciepły, wręcz gorący czerwiec umożliwił zbiory wielu ziół. Lipiec chłodny i niejednokrotnie deszczowy uzmysłowił uczestniczkom projektu „Tradycje zielarskie Pogórza Łemkowszczyzny z Mistrzem Tradycji” jak często to pogoda decyduje, czy będzie możliwy zbiór danego zioła.

Podczas czerwcowo-lipcowych zajęć Ania Czuchta, Mistrz Tradycji przybliżyła uczestniczkom zajęć aspekty związane z właściwościami prozdrowotnymi ziół letnich, ze szczególnym uwzględnieniem ziół stosowanych na Pogórzu i Łemkowszczyźnie. Uczyliśmy się je ekstrahować, by wydobyć z rośliny jak najwięcej substancji czynnych oraz samodzielnie wykonać roślinne ekstrakty tzw. prześmieszki. Nie zabrakło spacerów ziołowych i zbiorów, w tym takich roślin stosowanych na Pogórzu i Łemkowszczyźnie. Robiliśmy sok kwiatów bzu czarnego (*Sambucus nigra* L.) zwanym dzikim bzem z dodatkiem piwoniiowych kwiatów, zlewałyśmy syrop z wiosennych pędów jodłowych i sosnowych a także gotowałyśmy zupę łemkowską zwaną kwaśnicą, z naturalnego soku z kapusty kiszanej, będącej niegdyś podstawową rośliną uprawną tych terenów.

Zbierałyśmy zioła takie jak: Koniczyna łąkowa (*Trifolium pratense* L.), Babka lancetowata, (*Plantago lanceolata* L.), Krwawnik pospolity (*Achillea millefolium* L.), Przywrotnik pospolity (*Alchemilla vulgaris* L.), Dziurawiec zwyczajny (*Hypericum perforatum* L.) zwanym zieleń Świętego Jana, Wiązówka błotna (*Filipendula ulmaria*), oraz podobne do siebie zioła: Bukwica zwyczajna zwana też czyścicem lekarskim (*Betonica officinalis* L.) i Krwawnica pospolita (*Lythrum salicaria* L.), Lebidka pospolita (*Origanum vulgare*), Pięciornik rozłogowy (*Potentilla reptans* L.), Żmijowiec zwyczajny (*Echium vulgare* L.) i inne.

Podczas warsztatów została wykonana maść na ukąszenia i szampon do włosów w kamieniu, a także fermentowana herbatka z Wierzbownicy kiprzyicy (*Epilobium angustifolium*).

Kontakt:

tel./fax +18 353 06 11

e-mail: gokropa@wp.pl

[Zespół redakcyjny](#)

Adres:

Gminny Ośrodek Kultury

Ropa 780

38-312 Ropa

Dodatkowe Informacje

- [Mapa serwisu](#)
- [Słownik skrótów](#)
- [Instrukcja obsługi](#)
- [Ochrona danych osobowych](#)
- [RSS](#)
- [Ponowne wykorzystywanie](#)
- [Udostępnianie informacji publicznej](#)
- [Statystyki oglądalności BIP](#)
- Ostatnia aktualizacja: 03.02.2020r.

[Przeviń do początku](#)