

CUDOWNNA MOC BUKIETÓW



Instytut Dziedzictwa

32876855

14 SIERPNIĄ 2014 ■ KRAKÓW ■ REDAKTOR PROWADZĄCY MAŁGORZATA SKOWROŃSKA

■ DODATEK DO GAZETY WYBORCZEJ

MATERIAL PRASOWY

Zielny zawrót głowy

Święto Matki Boskiej Zielnej to najpiękniejsze święto europejskiego lata.

Tak bajecznie kolorowe naręcza roślin, taka feeria kolorów i zapachów zdarza się tylko 15 sierpnia i tylko u nas

Liliana Sonik

„W święto Wniebowzięcia każda gospodyni lub córka jej niesie do kościoła do święcenia wiązkę ziół, jakie poprzedniego dnia nazbierały. Między tym zieleń jest mak, szalwia, macierzanka, wrotycz, koper, kminek, boże drzewko, marzanka, rozmaryn, mięta i wiele innych, a dla ozdoby zatknięty jest jeszcze słonecznik, jabłko, a wszystko obwiązane wstążką” – pisał sto lat temu Seweryn Udziela w „Krakowiakach”.

Polski etnograf wiedzy botaniczną miał w małym palcu. W jego czasach każdy potrafił odróżnić wrotycz od fioletki i miętę od drzazżki. Dziś to wiedza niemal tajemna. A przecież ziola rosną blisko. Na łąkach i w mieście, na brzegach rzeczek czy zdziczałych skwerach można znaleźć to, z czego nasze prababki komponowały bukiety na święto Matki Boskiej Zielnej, by je potem wykorzystać w domowej medycynie.

To sierpniowe święto ma swój wymiar religijny, ale też współczesny aspekt ekologiczny i botaniczny. Stowarzyszenie Instytut Dziedzictwa od pięciu lat przypomina niesłusznie dziś niedocenianą tradycję tworzenia zielnych bukietów. W 2010 r. wskazywaliśmy na bioróżnorodność, czyli konieczność ochrony pierwotnych i dzikich gatunków. Trzy lata temu mówiliśmy o arogancji wobec przyrody i zaśmiecaniu lasów. W 2012 r. położyliśmy nacisk na wykluczenie botaniczne, czyli fakt, że staliśmy się botanicznymi analfabetami. Rok 2013 poświęciliśmy na podkreślenie leczniczych właściwości ziół. Teraz koncentrujemy się na wymianie międzypokoleniowej. Konkurs na najpiękniejszy bukiet zielny przyciąga ludzi w różnym wieku. To doskonały czas i miejsce na międzypokoleniową wymianę wiedzy. Zdarza się, że wspólnie w konkursie startują babcia, córka i wnuczka - każda z własnym bukietem - a single i singielki przypominają sobie lekko odbieraną kiedyś w domu. Jedni i drudzy mogą uczestniczyć w warsztatach zielarskich. Bo stare święto łączy ludzi. I uczy nas, że świat roślin ma wpływ na człowieka. Obcowanie z przyrodą kształci wrażliwość estetyczną, ale też wywiera dobroczynny wpływ na nasz stan psychofizyczny (świadczą o tym naukowe badania - czytaj na s. 4).

Stare święto odmłodziło, nabrało nowego oddechu. Nic mu jednak nie dodajemy, czego wcześniej nie zawierało, ani niczego nie ujmujemy. Odkrywamy tylko zapomniane znaczenia.

Zielny zawrót głowy opanował nie tylko Kraków i Podstolice. Dołączyły do nas m.in. Warszawa i Andrychów, kaszubska Kościerzyna, a nawet litewskie Turgiele. Inicjatywę objęła patronatem Anna Komorowska. Pierwsza Dama od lat układa zielny bukiet wedle prostej receptury, którą wraz z podpowiedziami miłośników tego święta znajdziecie na s. 2. Sama może doradzić tym, którzy chcą wziąć udział w konkursie, by tego dnia zapomnieli o kwiatach importowanych i doniczkowo-szklarniowych. Storczykom i kameliom dziękujemy. Doskonale zastąpi je np. warkocz Matki Boskiej, czyli dziewanna (czytaj na s. 3) lub jarzębina z czerwonymi koralami owoców. ◊

Liliana Sonik, prezeska Instytutu Dziedzictwa, publicystka, inicjatorka akcji i konkursu „Cudownna Moc Bukietów”.



CUDOWNA MOC BUKIETÓW Kraków**Ten bukiet musisz zrobić sam**

Czy tradycja układania zielnych bukietów wciąż jest żywa? Jak zrobić bukiet i z czego? O odpowiedź na te pytania poprosiliśmy tych, którzy są ambasadorami konkursu „Cudowna Moc Bukietów” i którym ta tradycja jest bliska

Wysłuchała
Małgorzata Skowrońska

Anna Komorowska
małżona Prezydenta RP

- Cieszy mnie niezwykle, że zwyczaj zbierania ziół i układania kwiatowych bukietów w dniu święta Matki Boskiej Zielnej przywracany jest m.in. przez stowarzyszenie Instytut Dziedzictwa, które po raz kolejny organizuje konkurs „Cudowna Moc Bukietów”. To święto wielowarstwowe i wielopłaszczyznowe. Jest dobrym pretekstem do poszerzenia świadomości ekologicznej, troski o naturę, o środowisko, w którym żyjemy. Przygotowywanie bukietów to znakomita okazja do lepszego poznania ziół, kwiatów, owoców. Niejednokrotnie widzimy jakieś rośliny w sklepach w postaci gotowych herbat czy przypraw, a nie zdajemy sobie sprawy, że rosną tuż obok nas. Warto przy okazji tego święta bliżej poznać otaczającą nas przyrodę. W tym dniu kobiety przygotowywały i nadal przygotowują bukiety z ziół, kwiatów, owoców. Warto kultywować tę piękną polską tradycję. Tym bardziej że komponowanie bukietów uwrażliwia na piękno i walory artystyczne, wymaga pracy nad kompozycją, paletą barw i aromatów.

Ja również przygotowuję bukiet z rosnących w moim ogrodzie kwiatów, ziół i owoców. Dla mnie 15 sierpnia to święto niezwykle radosne, barwne, wonne, magiczne i dlatego warto kultywować tradycję z nim związane. Każdy odnajdzie w nim coś dla siebie i będzie mógł obchodzić je na swój sposób.

Magdalena Malik
jurorka w konkursie
„Cudowna Moc Bukietów”

- Kolorowe bukiety, które co roku oceniamy w konkursie na najpiękniejszy



Anna Komorowska



Magdalena Malik



Przemysław Babiarz



Agnieszka Stój

sierpniowy bukiet zielny, to fantastyczny sposób na budowanie nie tylko wiedzy botanicznej, ale też kontaktów międzyludzkich. W moim domu tej tradycji nie było, choć kwiaty zawsze były w nim obecne. Wiosną były to karcznie, a jesienią kolorowe astry.

Od kiedy Instytut Dziedzictwa przypomina tradycję 15 sierpnia, zakochałam się w tym święcie. Tak optymistycznie i dający pozytywną energię zwyczaj ludowy nie może przapaść. Zrobimy wszystko, by kolejne pokolenia mogły się nim cieszyć. Tak już się dzieje, bo z roku na rok w konkursie bierze udział coraz więcej osób. Ich bukiety zachwycają. Co jest w nich ważne? Dobór kwiatów i ziół, kompozycja, ale też cała otoczka. Ważny jest nawet strój osoby, która bukiet przynosi. Zauważyłam, że do kompozycji z jarzębiną pasują np. czerwone koraliki. Głównym grzechem bukietów jest owijanie ich w folię aluminiową. Bukiety zielne tego nie znoszą. Lepiej związać je wstążką lub zwyczajnie sznurkiem. Co do kolorów, dowol-

ność jest ogromna. Pięknie prezentują się zarówno te, które stworzone są w jednej gamie kolorystycznej, jak i te różnokolorowe. Jedna naczelną zasadą, o której trzeba pamiętać, to ta, by w wiązance nie znalazła się żadna trująca roślina. Z tego powodu nie mogą się w takiej kompozycji znaleźć np. astry.

Przemysław Babiarz
dziennikarz sportowy TVP

- Bardzo daleko odeszliśmy od przyrody. Jesteśmy zagonieni, egocentryczni, zbyt skoncentrowani na pracy. Potrzebujemy od tego odskoczni. Dotyczy to szczególnie mieszkańców miast, którzy żyją w zabetonowanej dżungli. A kontakt z roślinami przynosi ukojenie i leczy. Dlatego tradycja komponowania zielnych bukietów na 15 sierpnia to zwyczaj, o którym trzeba głośno mówić.

W moim rodzinnym domu w Przemysławie nie było tej tradycji. Szkoła. Natomiast rodzice, szczególnie ojciec,

To święto jest dobrym pretekstem do poszerzenia świadomości ekologicznej, troski o naturę, o środowisko

przekazywali mi wiedzę na temat roślin. Pamiętam do dziś nasze wyprawy do lasu. Ojciec niósł mnie na ramionach, gdy nie miałem już sił. Moje dzieci są dorosłe. Czy nauczyłem ich tego, co przekazał mi tato? Mam nadzieję, że przynajmniej część tej wiedzy do nich trafiła. Bukietów zielnych z nimi nie robiłem, ale może wrócić do tej tradycji jako dziadek.

Agnieszka Stój
jurorka w konkursie „CMB”,
florystka

- Bukiet zielny komponujemy z dziko rosnących ziół i roślin. Jeśli chcemy

wykorzystać kwiaty, nie mogą być to te, które kupujemy w kwaciarniach. Lepiej zajrzeć do przydomowych ogródków, a jeśli ich nie mamy, wybrać się na podmiejską łąkę czy zwiedzić brzegi miejskiej rzeki.

W takich nieuczęszczanych na co dzień miejscach można znaleźć prawdziwe skarby. Dolóżmy do tego późnoletnie owoce: maliny, jabłka, jeżyny, by bukiet nabrał charakteru. Kwiaty układamy w wiązance, którą trzymam się w dłoni.

Kompozycja do zawieszania nie znajdzie uznania w tym konkursie. Ważne, by pamiętać o kłosach zbóż, które świetnie nadają się do uzupełnienia bukietu.

Pochodzę z Podkarpacia, a tam zwyczaj układania bukietów wciąż jest żywy. Uczylać się go od babci. Podpatrywałam, jakie zbiera zioła i kwiaty, jak je układa. Dziś sama zawodowo zajmuję się kwiatami. Uczę innych, jak tworzyć kompozycje kwiatowe. ◊

Zielone pachnące Wniebowzięcie

Obraz Witolda Pruszkowskiego zatytułowany „Procesja zielna”

W Kościele katolickim 15 sierpnia to święto Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny, zwane też Matki Boskiej Zielnej. W dniu tym do świątyni przynoszono bukiety z ziół i kwiatów, by je poświęcić. Ususzone miały leczyć i zapewnić dobrobyt.

Zwyczaj związany z zielnymi bukietami istniał nie tylko w Polsce. Święto obchodzone także w Czechach, w niektórych częściach Niemiec, a nawet w Estonii. Zmieniała się tylko nazwa: na Matki Boskiej Korzennej lub Żytnej. W „Kłosach”, gazecie wychodzącej w XIX w., pisanor: „Ze wszystkich świąt ku czci Bogarodzicy to jest najdawniejsze, bo sięga pierwszych wieków chrześcijaństwa i zawsze najuroczyściej obchodzone było, lubo rozmaite nosiło nazwy, jak Wniebowzięcie, Śmierć, Zaśnięcie, Odpoc-

zenie (...). Z obchodem tym ściśle nym łączy się starodawny zwyczaj święcenia ziół polnych, które uzbierały dnia poprzedniego niewiasty wiejskie przynoszą i składają przed wielkim ołtarzem, aby je kapłan poświęcił. Lud, który od wieków zna ich własności w leczeniu rozmaitych chorób, a wielu przypisuje siłę cudowną, po poświęceniu wierzy, że nabierają mocy: uspokojania burzy, grzmotów, gradu, nawalniczy i chronienia od uderzenia piorunów. Za powrotem z kościoła zawieszają je w izbie na ścianie i przyodzabia nimi obrządy Świętych”.

Legenda głosi, że na każdym ziarnku z zboża odnaleźć można wizerunek Matki Boskiej - dowód wstawiennictwa Maryi za ludźmi. Jak głosi opowieść, w dawnych czasach plony bywały obfitsze, a kłosa znacznie więk-

sze. Nie doceniali tego ludzie, a w głowach tak się im poprzewracało, że z kłosów wyrabiali mioty. Marnotrawstwo rozniewało Stwórcę, który zesłał na świat potop. Matka Boska wstawiła się jednak za ludźmi i wyprosiła, by wody potopu zatrzymały się tuż przed samymi czubkami kłosów. W ten sposób ocalało ziarno. Od tej pory kłosa zboża są krótsze i porastają jedynie końce łodyg.

Apokryfy opowiadające o Wniebowzięciu pełne są przywołań roślin. Według jednego z podań w trzy dni po śmierci Matki Boskiej apostołowie otworzyli jej grób. Nie znaleźli w nim jednak ciała, które zabrano do nieba. W grobowcu zobaczyli za to pęk odurzająco pachnących ziół i kwiatów. ◊ **Mska**

Konkurs: bukiet na medal

Instytut Dziedzictwa zaprasza 15 sierpnia na Mały Rynek na piątą edycję konkursu „Cudowna Moc Bukietów”. Tym razem ci, którzy chcą wziąć w nim udział, muszą się zdecydować: tradycyjnego bukietu zielnego, bukietu miejskiego czy bukietu „małego” (kategoria dla dzieci do lat 13).

Na zwycięzców czekają nagrody pieniężne i rzeczowe. Dzieci dostaną m.in. książeczkę „Łąka” uczącą rozpoznawania i samodzielnego rysowania ziół i kwiatów.

Zgłoszenia bukietów od godz. 10 do 13 na Małym Rynku. Czas oczekiwania na werdykt jury wypełni specjalnie przygotowany program botaniczno-ekologiczny oraz artystyczny. Koncert da m.in. zespół Gosia Markowska Band. Imprezę poprowadzą Mieczysław Czuma i Leszek Mazan. Projekt honorowym patronatem objęła małżonka prezydenta RP Anna Komorowska.

Więcej informacji na stronach: instytutdziedzictwa.pl i cudownamocbukietow.pl

W ubiegłorocznej edycji jury oceniło 176 bukietów. Ich twórcy przyjechali z całej Małopolski. Pamięć o Stowarzyszeniu Przyjaciół Szczygłowa „Pawie Pióro” ułożyły swoją kompozycję z 97 ziół, kwiatów i owoców: w ogromnym koszu znalazły się karczoch, aronia, tatarak, winogrona, hortensja i gałązka maliny z owocami. Ich bukiet spodobał się jurorom - dostali wyróżnienie za tradycyjny bukiet ziel-



Nagrada książkowa dla uczestników konkursu

ny. Pierwsze miejsce w tej kategorii zajęli państwo Monika i Jan Świdronowie z Orawy z ogromnym bukietem polnych ziół i kwiatów. Najlepszą miejską kompozycję zrobiła Bernadeta Walczak. Wśród bukietów dziecięcych zwyciężyła wiązanka przygotowana przez Gabrysię Jagzar.

- Świat زادrości nam tego święta. Ludzie będą do nas przyjeżdżać, jeśli tylko będziemy je kultywować - mówi Liliana Sonik, inicjatorka konkursu. Nie myli się. Włosi i Brytyjczycy, którzy w ubiegłym roku odwiedzali Kraków w sierpniu i podczas finału znaleźli się na Małym Rynku, fotografowali się z bukietami i zagadywali przechodniów: „Excuse me, could you explain me, what it is?” Gdy słyszeli odpowiedź, wykrzykiwali w zachwycie: „This is very beautiful!” ◊

Cierpisz na brak koncentracji? Idź do lasu

Ewolucyjnie nie jesteśmy stworzeni do tego, by siedzieć godzinami przed komputerem. Naszym naturalnym środowiskiem nie jest betonowe miasto. Dlatego jeśli cierpimy, powinniśmy zwrócić się w stronę natury

Małgorzata Skowrońska

Co dokwiera współczesnemu człowiekowi? Oprócz pokrzywionego kręgosłupa i nadwagi przede wszystkim chroniczny stres.

Objawia się rozdrażnieniem, zaburzeniami koncentracji, nadpobudliwością, obniżeniem nastroju. Łykamy witaminy i mikroelementy, by poprawić samopoczucie, w sytuacjach drastycznych za zgodą lekarza sięgamy po leki psychotropowe.

Tymczasem psychologowie już w latach 80. ubiegłego wieku stwierdzili, że kontakt z naturą poprawia sprawność umysłową, łagodzi objawy depresji, redukuje stres, a nawet wspomaga zdrowienie po przebytej operacji. Zależność między częstotliwością i jakością kontaktu z naturą a kondycją psychiczną i fizyczną człowieka badali Rachel i Stephen Ka-

planowie, którzy sformułowali teorię ART (Attention Restoration Theory). Naukowcy doszli do wniosku, że przebywanie na łonie natury, a nawet samo przyglądanie się zdjęciom przedstawiającym przyrodę, pozytywnie wpływa na zdolności intelektualne i koncentrację.

Ich badania były kontynuowane w Kanadzie i Stanach Zjednoczonych - okazało się, że kontakt z przyrodą powinien być elementem uzupełniającym leczenie depresji, które dziś opiera się głównie na psychoterapii i kuracji farmakologicznej. Pacjenci ze zdiagnozowaną depresją kliniczną powinni systematycznie spacerować w otoczeniu zieleni. Chorzy, którzy godzinę spacerowali po parku, wykazywali lepsze zdolności kognitywne w porównaniu z tymi pacjentami, którzy spacerowali po hałaśliwym mie-

Najnowsze badania nad kondycją psychofizyczną człowieka potwierdzają dobroczynny wpływ przyrody na zdrowie.

Okazuje się, że kontakt z naturą powinien być zalecany np. dzieciom z ADHD. Cierpiące z powodu nadmiaru bodźców mózgi w naturalnie zielonym otoczeniu mogą wreszcie odsapnąć

Z kolei naukowcy z University of Rochester doszli do wniosku, że nawet krótki 20-minutowy spacer podnosi poziom energii życiowej. W tych badaniach wzięło udział ponad 500 studentów.

Jedni spacerowali uniwersyteckimi korytarzami, inni oglądali zdjęcia krajobrazów, kolejni wyobrażali sobie, że spędzają czas w otoczeniu przyrody lub wewnątrz budowli. Była też grupa, której umożliwiono spacerować nad rzeką. Wniosek był łatwy do przewidzenia: największy poziom energii zaobserwowano u tych studentów, którzy mieli rzeczywisty kontakt z naturą. Na drugim miejscu uplasowali się ci, którzy przyrodę oglądali na fotografiach lub ją sobie wyobrażali.

Zdrowotny wpływ roślin na ludzi potwierdzili też naukowcy z Kansas State University. W ich badaniach wzięło udział 90 pacjentów, którzy przeszli operację usunięcia wyrostka robaczkowego. Podzielono ich na

dwie grupy. Jednych umieszczono w pokojach bez roślin, drugich w salach pełnych zieleni. Rezultaty zaskoczyły samych lekarzy. Okazało się, że ci z „zielonych” pokoiów potrzebowali mniej środków przeciwbólowych, mieli niższe ciśnienie i tętno oraz deklarowali mniejsze zmęczenie i zdemotywowanie niż osoby z sal bez roślin.

Najnowsze badania nad kondycją psychofizyczną człowieka potwierdzają dobroczynny wpływ przyrody na zdrowie. Okazuje się, że kontakt z naturą powinien być zalecany np. dzieciom z ADHD. Cierpiące z powodu nadmiaru bodźców mózgi w naturalnie zielonym otoczeniu mogą wreszcie odsapnąć - mówi dr Janina Sonik z warszawskiego Instytutu Psychiatrii i Neurologii.

Jak odzyskać utraconą więź z naturą? Każdego dnia wygosparujemy choćby 20-30 minut na spacer po parku lub lesie. ●

Miejski ogródek balkonowy sadzi ziola

Otoczeni miejską dżunglą mieszkańcy miast szukają kontaktu z przyrodą. Nowy miejski trend to ogródki balkonowe, na których uprawia się owoce, warzywa i ziola.

Jak w mieście żyć ekologicznie? Wśród tych, którzy stawiają na styl eko, pojawiła się moda na miejskie ogrodnictwo. Na balkonach zamiast zwyczajowych kompozycji kwiatowych pojawiają się miniszklarnie, w doniczkach rosną pomidory, truskawki i ziola. To nie tylko ozdoba, ale prawdziwy ogród, który żywi.

Zakładanie ogródków na balkonie związane jest z potrzebą obcowania z czymś, co jest z porządku natury. Na co dzień otacza nas plastik i beton. Istotną jest również świadomość, że to, co jemy z balkonowego ogródka, traktowane było z uwagą, pielęgnowane, podlewane. Przyjemność sprawia nam też częstowanie tym, co wyrosło dzięki naszej pracy - mówi Magdalena Zych z Muzeum Etnograficznego w Krakowie.

Ogródki na balkonach stały się alternatywą dla ogródków działkowych, które spełniają tę samą funkcję, ale trzeba do nich dojechać. W pełni lata w doniczkach miejskich ogrodników rosną nie tylko ziola, ale także owoce i warzywa: pomidory, rzodkiewki, sałata, cebule, truskawki, poziomki, kiełki, papryka, fasola, czosnek, a nawet papryczki chili. Wyhodowane samodzielnie z nasion są nie tylko ozdobą, ale też realną alternatywą dla zdrowego stylu życia. Balkonowa uprawa jest bardziej wartościowa od tego, co kupujemy z hodowli szklarniowej. Uprawiając warzywa i ziola samodzielnie, mamy bowiem wpływ na podłoże i nawozy, które stosujemy.



Pietruszka, szalwia i majeranek świetnie nadają się do upraw doniczkowych

By stać się ogrodnikiem w swoim własnym mieszkaniu i cieszyć się przez całe lato obfitymi zbiorami dorodnych owoców i warzyw, wystarczy posiadać dobrze nasłoneczniony balkon, najlepiej ustawiony od strony południowej, który dostarczy roślinom dużo ciepła i światła. Należy zaoptażyć się w głębokie doniczki z materiałami odpornymi na warunki atmosferyczne (drewniane, plastikowe lub cera-

miczne), koniecznie z otworami odpływowymi na dnie, oraz ziemię. Ekologiczną uprawę można zacząć od wysiewu nasion, ale także, co jest znacznie prostsze, od zakupu sadzonek.

Jeśli nie mamy dużego tarasu, a jedynie niewielki balkon, wybieramy rośliny osiągające niewielkie rozmiary. Na przykład gigantyczna fasola może opanować całą wolną przestrzeń i zabrać światło innym roślinom.

Balkonowy ogródek nie ma wiele pracy. W każdym razie mniej niż ten, który musi skopać ogródek, a potem zabrać się do sadzenia. Plusów domowego ogrodnictwa jest więcej: nie ma kłopotów z chwastami, świeże ziolo ma się zawsze w zasięgu ręki, a podlewanie uprawy też nie nastęrcza wielu trudności.

Co zrobić z domowym ogrodem podczas długiego wyjazdu? Jeśli nie

mamy miłych sąsiadów, którzy podleją nam rośliny, doniczki trzeba ustawić blisko siebie. Tak ustawione stworzą mikroklimat, dzięki któremu będą wolniej traciły wilgoć. Można je także ustawić na tacce wypełnionej kamyczkami i wodą. I jeszcze metoda z wykorzystaniem plastikowych butelek. Można je przerobić na nawadniacze. Wystarczy napełnić zbiornik wodą, w korku wykroić nożem dwa prostokątne nacięcia (butelkę trzeba zakręcić w ten sposób, by miała luz), odwrócić do góry dnem i wbić w doniczkę z ziemią.

Wyhodowane na balkonie ziolo i warzywa przydadzą się nie tylko w kuchni. Na przykład z lawendy można zrobić pachnący susz do bieliznianych woreczków, scrub do stóp (powstaje po wymieszaniu kwiatów z solą morską, oliwą z oliwek i odrobiną suszonej mięty). Z rosnącej w doniczce melisy można przyrządzić fantastyczny napój chłodzący (z miodem i cytryną), a szybko krzewiący się lubyk będzie świetną przyprawą (zamiast niedrozwego maggi).

Wątpliwości miejskich ogrodników może budzić powietrze. Zanieczyszczone krakowskim smogiem ledwo nadaje się dla ludzi, a dla warzyw? - Bez obaw. - Pomidory wyhodowane na balkonach są ekologiczne, bo nie są wzmocniane chemią na przemysłową skalę. A powietrze jest to samo, którym codziennie oddychamy - tłumaczy Zych. ●

DOMINIKA OLSZEWSKA

Rozpoczynając przygodę z balkonowym ogrodem, warto skorzystać z porad blogerów: sionecznybalkon.pl, ziolowyzakatek.com.pl, herbiness.com, hellozdrowie.pl