



# KROMKA CHLEBA

## NIECODZIENNIK BANKU ŻYWNOCI W LUBLINIE

### ZBIÓRKA ŻYWNOCI – STRUMIEŃ OFIARNOŚCI

Zbiory plonów (żniwo) to pokłosie siewu, efekt pracy wielu ludzi. Przysłowie ludowe mówi: Kto posieje, ten zbierać będzie, ale czy zawsze to jest możliwe? Po co organizujemy zbiórki żywności? Czym one są: rybą czy wędką?

Kiedy przez lata prowadziłam osiedlowy dom kultury, dylemat pomocy społecznej nie był mi znany. Poruszyła mnie wówczas historia

pewnej dobrze sytuowanej rodziny, słynącej z dobroczynności. W wyniku niekorzystnego następstwa zdarzeń sytuacja materialna

tych osób uległa gwałtownemu pogorszeniu. Rodzina zaczęła korzystać z pomocy społecznej tam, gdzie wcześniej występowała w roli darczyńcy. Przetrawiała kryzys i dzięki wsparciu ludzi dobrej woli nabrała sił, by z powodzeniem realizować nowe zamierzenia. Pomoc finansowa i rzeczowa były ważne, ale najważniejsza była obecność i bliskość drugiego człowieka. W trudnych chwilach liczy się każdy najdrobniejszy gest. Zwyczajna ludzka życzliwość przywraca nadzieję, może nawet ratuje życie...

Zbiórki żywności mają na celu pomoc rzeczową, ale najważniejszy jest wymiar solidarności międzyludzkiej.

Chcemy pomagać, mamy to głęboko wpisane w naturę. Czekamy tylko na odpowiednią chwilę i zbiórki żywności dają nam taką możliwość.

Szczególną grupą pokoleniową, która dysponuje wielkim potencjałem i szuka możliwości działania, jest młodzież. Organizacje charytatywne umożliwiają pracę na rzecz innych. Zbiórki żywności także. Wolontariat uczy postawy służebnej wobec drugiego człowieka. Warto pielęgnować te zachowania po to, by solidaryzm społeczny stał się realnym działaniem i przejawiał się na wielu płaszczyznach

życia publicznego. Organizatorzy zbiórek żywności, do których się zaliczam, muszą pamiętać o przejrzystości swoich działań, by darczyńcy mieli pewność, że zebrane dary rzeczywiście pomogą osobom najbardziej potrzebującym.

Zatem, drodzy Państwo, miejmy odwagę iść pod prąd konsumpcyjnych zachowań i weźmy udział w najbliższej, już chyba 25. zbiórce żywności, organizowanej przez Bank Żywności w Lublinie 4-6 kwietnia 2014 r. Zapraszam także do zaprzyjaźnienia się z Bankiem Żywności, który chętnie udziela... kredytów zaufania zupełnie nowym wolontariuszom.

Marzena  
Pieńkosz – Sapieha  
Prezes Fundacji Bank  
Żywności w Lublinie



### Wielkanocna Zbiórka Żywności 4-6 kwietnia 2014 r.



Bank Żywności  
w Lublinie

1% KRS 0000 377 497  
www.lublin.bankzywnosci.pl

### O ZBIÓRCE ŻYWNOCI

### WITAJCIE W DOBRYM ŚWIECIE JACKA KURONIA

Czytając ten tekst, macie już za sobą doświadczenie, jakim jest udział w zbiórce żywności. Kupiliście za własne pieniądze produkty, o które Was poprosiliśmy i wrzuciliście je do wystawionych pojemników. Pomogliście potrzebującym. To jednak nie był tylko Wasz dar, ale także wymiana. Przekazaliście żywność, a teraz macie świadomość, że naprawdę pomagacie, bo organizatorzy zbiórki, BANK ŻYWNOCI w Lublinie, odpowiadają za dostarczenie zebranych produktów ludziom będących w potrzebie. To Wasz konkretny wkład w pomoc – dzięki Wam ktoś przestanie być głodny.

→ Więcej - czytaj na str. 3

### S P I S T R E Ś C I

ZBIÓRKA ŻYWNOCI – STRUMIEŃ OFIARNOŚCI .....	1
O ZBIÓRCE ŻYWNOCI – WITAJCIE W DOBRYM ŚWIECIE JACKA KURONIA.....	1
<b>TEMAT NUMERU</b> NOWY, BARDZIEJ SKUTECZNY PROGRAM POMOCY ŻYWNOCIOWEJ NA LATA 2014-2020.....	2
O ZBIÓRCE ŻYWNOCI – WITAJCIE W DOBRYM ŚWIECIE JACKA KURONIA.....	3
100 LAT TEMU... PRZEDMIĘSCIE PIASKI – A MOŻE TO JUŻ LUBLIN?.....	4
POMARAŃCZOWY, CZYLI ŚWIATŁO – RADOŚĆ – ŻYCIE.....	4
PRODUKT REGIONALNY TRADYCYJNY .....	5
MŁODZI TEŻ POTRAFIĄ .....	5
PRZEPIS NA CIASTO MARCHEWKOWE.....	5
KILKA PORAD NA UTRZYMANIE SMUKŁEJ SYLWETKI .....	5
LUBELSKI ZESPÓŁ – PAWKIN – ENERGETYCZNIE, ROCKOWO, PO POLSKU .....	6
PARYSKIE TRENDY (NIE TYLKO ŻYWNOCIOWE).....	7
PODZIĘKOWANIA .....	8
CUDZE CHWALICIE, SWEGO NIE ZNACIE .....	8

*Obfitości  
- łaski Stola Pańskiego  
Miłości najbliższych  
Dobroci, która powraca  
Świątecznej radości  
i nadziei*

życzą pracownicy  
Banku Żywności  
w Lublinie





## TEMAT NUMERU

## NOWY, BARDZIEJ SKUTECZNY PROGRAM POMOCY ŻYWNOŚCIOWEJ NA LATA 2014–2020

W ramach perspektywy finansowej UE na lata 2014–2020 został przewidziany Europejski Fundusz Pomocy Najbardziej Potrzebującym (FEAD). Zastąpi on PEAD, który był realizowany w latach 2004–2013. O priorytetach i planowanych działaniach rozmawialiśmy z Panią Elżbietą Seredyn, Wiceminister Pracy i Polityki Społecznej.

**W Krajowym Programie Przeciwdziałania Ubóstwu i Wykluczeniu Społecznemu 2020: Nowy Wymiar Aktywnej Integracji zapewnienie bezpieczeństwa żywnościowego rozpoczyna listę priorytetów. Program FEAD na lata 2014–2020 jest wpisany w Krajową Strategię jako jedna z form przeciwdziałania ubóstwu. Na czym będzie polegać ta forma wsparcia i co ją wyróżnia na tle innych programów związanych z dożywianiem osób i rodzin, które znalazły się w trudnej sytuacji materialnej?**

– Głównym celem programu przyjętym przez Polskę w ramach realizacji celów Strategii Europa 2020 jest zmniejszenie liczby osób zagrożonych ubóstwem i wykluczeniem społecznym o 1,5 miliona osób oraz wzrost spójności społecznej. Jego realizacja polegać będzie na podejmowaniu działań w celu ograniczenia ubóstwa i wykluczenia społecznego, zmierzających do zwiększenia aktywności społecznej oraz zwiększenia gotowości do podejmowania pracy, a tym samym poprawy poziomu zatrudnienia. Program zawiera pięć celów operacyjnych, które mają przyczynić się do realizacji celu głównego.

Do realizacji celów szczegółowych przypisano sześć priorytetów. Pierwszy z priorytetów, czyli „przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”, zawiera sześć działań, a jednym z nich jest „zwiększenie bezpieczeństwa żywnościowego, jako jedna z form pomocy dla rodzin, dzieci i młodzieży”. Jest rzeczą oczywistą, że zagwarantowanie dostępu do żywności jest jednym z integralnych czynników zmniejszających wykluczenie społeczne i wpływających na poprawę zdrowia publicznego. W Polsce nadal istnieją grupy społeczne, które z powodu ubóstwa oraz różnych dysfunkcji nie są w stanie zadbać o swoje bezpieczeństwo żywnościowe. Pomoc żywnościowa wpisuje się w kompleksową pracę socjalną z osobami najuboższymi i wykluczonymi społecznie. Połączona z edukacją na temat właściwego odżywiania, nauką gotowania, prowadzenia domu, zarządzania budżetem, staje się pierwszym krokiem, wspierającym osoby najbardziej potrzebujące na drodze reintegracji społecznej. **Program Operacyjny Pomoc Żywnościowa jest istotą tego priorytetu.**

Współpraca z organizacjami obywatelskimi, które posiadają wiedzę, gdzie kierować pomocą, uwzględniając warunki lokalne, pozwala na programowanie działań w bezpośrednim odniesieniu do rzeczywistej, lokalnej sytuacji beneficjentów ostatecznych.

**Jakie będą zasadnicze kryteria podziału pomocy żywnościowej pochodzącej z FEAD?**

– Wielkość pomocy udostępniana poszczególnym organizacjom partnerskim, czyli prowadzącym dystrybucję żywności za pośrednictwem innych organizacji charytatywnych, uzależniona będzie od wielkości pomocy dla poszczególnych województw oraz posiadanej przez te organizacje infrastruktury magazynowej. Co roku wielkość pomocy dla danego województwa zostanie ustalona na podstawie dostępnych obiektywnych wskaźników, charakterystycznych dla tego województwa, a określonych w wytycznych instytucji zarządzającej czyli Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej.

**Czy możemy liczyć nadal na współpracę z Ośrodkami Pomocy Społecznej, jak przy realizacji Programu PEAD w latach 2004–2013?**

– Projekt Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa zakłada taką współpracę, tym bardziej, że pomoc przeznaczona jest dla osób najuboższych, a więc przede wszystkim dla klientów pomocy społecznej. Nie można natomiast zobligować tych jednostek do takiego współdziałania. Ośrodki pomocy społecznej, realizujące zadania pomocy społecznej w gminach, powinny wydawać osobom najbardziej potrzebującym zaświadczenia o korzystaniu z pomocy społecznej albo w ramach współpracy z organizacjami partnerskimi przekazywać organizacjom listy osób spełniających kryteria do udzielania pomocy w ramach Programu Operacyjnego, pod warunkiem uzyskania zgody tych osób na takie działanie, a także rozpowszechniać informacje wśród osób potrzebujących o realizacji takiego Programu i wskazywać najbliższe miejsca lub punkty wydawania artykułów spożywczych.

**Które organizacje zostały rekomendowane przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej do realizacji Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa (PO PŻ) i jakie warunki będą musiały spełniać?**

– Do realizacji PO PŻ na rok 2014 wybrano w drodze konkursu cztery organizacje: Federację Banków Żywności, Caritas Polska, Polski Czerwony Krzyż, Polski Komitet Pomocy Społecznej. Wszystkie organizacje dysponują infrastrukturą magazynową, w tym chłodniami. Organizacje prowadzące dystrybucję żywności o zasięgu ogólnopolskim lub ponadregionalnym, na mocy umowy z instytucją pośredniczącą czyli Agencją Rynku Rolnego, będą dystrybuować otrzymywane artykuły spożywcze wśród osób najbardziej potrzebujących za pośrednictwem swoich placówek regionalnych lub innych organizacji o charakterze non-profit, których jednym

z zadań statutowych jest wspieranie i niesienie pomocy określonej grupie osób najbardziej potrzebujących, będących w trudnej sytuacji życiowej lub materialnej.

**Czy w ramach PO PŻ przewiduje się działania nie występujące we wcześniejszym programie PEAD?**

– Największą zmianą, oprócz źródła i sposobu finansowania, będzie prowadzenie działań towarzyszących, które powinny uzupełniać dostarczanie żywności oraz przyczynić się do włączenia społecznego osób najbardziej potrzebujących. Celem działań towarzyszących przewidzianych w Programie Operacyjnym Pomoc Żywnościowej będzie w szczególności informowanie, edukowanie oraz aktywizacja odbiorców końcowych do włączenia społecznego, a w efekcie pomaganie im funkcjonować aktywnie w społeczności lokalnej, prowadzić samodzielnie i w sposób racjonalny gospodarstwo domowe – taką pomocą może być doradztwo w zakresie zrównoważonej diety i zarządzania budżetem domowym. W tym kontekście Program inicjuje długotrwałą pracę z beneficjentem, mającą na celu jego aktywizację i poprawę funkcjonowania w społeczeństwie.

**Kiedy można spodziewać się pierwszych dostaw żywności i jakie to będą produkty?**

– Możliwość korzystania przez Polskę w latach 2014–2020 ze wsparcia finansowego UE zależeć będzie od stworzenia odpowiedniego systemu wdrożenia Funduszu, w tym przyjęcia krajowego PO PŻ przez Komisję Europejską. Po przyjęciu projektu PO PŻ przez Radę Ministrów zostanie on skierowany do Komisji Europejskiej do zatwierdzenia. Uruchomienie pomocy możliwe będzie w drugiej połowie 2014 r., jednak w obecnej chwili trudno określić termin rozpoczęcia dystrybucji, rodzaje produktów oraz ich ilość.

Dziękuję.

**Jak wynika z wyjaśnień Pani**

**Wiceminister, na realne działania**

**w ramach PO PŻ przyjdzie nam**

**jeszcze poczekać kilka miesięcy.**

**Można mieć jednak nadzieję, że nowe**

**możliwości otwierane przez Program**

**pozwolą na bardziej skuteczne**

**wsparcie osób potrzebujących niż**

**dotychczas.**



## O ZBIÓRCIE ŻYWNOSCI

WITAJCIE W DOBRYM ŚWIECIE  
JACKA KURONIA

Czytając ten tekst, macie już za sobą doświadczenie, jakim jest udział w zbiórce żywności. Kupiliście za własne pieniądze produkty, o które Was poprosiliśmy i wrzuciliście je do wystawionych pojemników. Pomogliście potrzebującym. To jednak nie był tylko Wasz dar, ale także wymiana.

→ Ciąg dalszy ze str. 1

Przekazaliście żywność, a teraz macie świadomość, że naprawdę pomagacie, bo organizatorzy zbiórki, BANK ŻYWNOSCI w Lublinie odpowiadają za dostarczenie zebranych produktów ludziom w potrzebie. To Wasz konkretny wkład w pomoc – **dzięki Wam ktoś przestanie być głodny**. Ale pomagacie nie tylko potrzebującym, także tym, którzy na co dzień niosą im pomoc żywnościową.

Chciałbym się tu podzielić z Wami częścią naszej tradycji, jaką jest pamięć o Jacku Kuronii.

Kwietniowa Zbiórka Żywności odbywa się między 80. rocznicą urodzin (marzec) a 10. rocznicą jego śmierci (czerwiec). Nie chodzi u jednak o świętowanie rocznic, ale o ŻYWA PAMIĘĆ, pamięć, która wpływa na nasze czyny.

Kiedy kilka lat temu minister edukacji nazwał Jacka targowiczaniem, tłum młodych i starych ludzi poszedł z kwiatami na Jego grób. Przyszli tam dla siebie. Bo jesteśmy tym, co pamiętamy.

Kiedy umiera Człowiek, możemy zrobić dwie rzeczy: zebrać ślady, jakie zostawił i spróbować go zastąpić.

Jackek zostawił po sobie wiele rozproszonych śladów – nagrania i donosy, wywiady, wspomnienia i relacje. Wyłania się z nich obraz giganta, który sprawia, że jeszcze bardziej cieszymy się, że mieliśmy szczęście Go znać. Co to znaczy zastąpić Jacka?

Jeden z wychowanków młodego Jacka Kuronia opowiadał, że każdy z ich wychowawców czymś się wyróżniał, w czymś był dobry. A Jackek? Jackek biegł naprzód i wołał hurrra!!! A oni wszyscy za nim! Zaczął biec wcześniej. Miał cztery, pięć lat. W czasie przedstawienia O dwóch takich, co ukradli księżyc czarownik wsadzał Jacka i Placka do worka. Jackek zerwał się i z rykiem ruszył na scenę, żeby ich ratować. I tak już biegł przez całe życie. Zawsze wtedy, kiedy uważał, że dzieje się komuś krzywda, że coś trzeba zrobić, zmienić. Czasem się mylił, ale uczył się na swoich błędach. Nie On wymyślił Komitet Obrony Robotników, ale do niego dołączył i to On doprowadził do strajku w stoczni gdańskiej. W jego życiu był „List otwarty do członków partii”, Marzec 1968, KOR, Solidarność, budowa zrębów państwa po 1989 roku. Zapłacił za nie wysoką cenę.

Z Jego życia płyną dwie ważne lekcje. Jeden uparty człowiek może wiele zdziałać. Ty także.

**Jeżeli działasz, ponosisz odpowiedzialność za to, co robisz. Odpowiadasz za wszystko, na co masz wpływ.**

Nie jesteśmy zadowoleni ze stanu spraw w Polsce: z upartyjnienia, przerostu biurokracji, krótkowzrocznego myślenia i braku sensownej polityki demograficznej czy szans na innowacyjną gospodarkę. Ale wiedz, że przeprowadzenie sensownych zmian nie obędzie się bez Ciebie, bez Twojej obywatelskiej aktywności. Jesteś potrzebny. Jak to wszystko ma się do tej zbiórki żywności? Tej zbiórki nie byłoby bez Ciebie – jesteś tu najważniejszy – Ty i Twoje poczucie odpowiedzialności. Organizatorzy tylko stworzyli warunki, żebyś mógł to sobie uświadomić i zacząć działać.

**Zbiórka zależy od Ciebie. Jeżeli sam jesteś w trudnej sytuacji, to tym bardziej Twoja pomoc staje się cenna. Bo ta zbiórka to część życia, symptom czegoś większego. SOLIDARNOŚCI. I budowania, dzięki niej, lepszego świata.**

Wojciech Onyszkiewicz  
Współtwórca pierwszego Banku Żywności  
w Polsce 1993 r.

## 100 LAT TEMU ...

PRZEDMIEŚCIE PIASKI  
– A MOŻE TO JUŻ LUBLIN?

Ach, to ten budynek dworca Kolei Nadwiślańskiej! Trzeba przyznać, że Lublin to już nie prowincja. Warto było zachować styl – pomyślała. Koronki trochę się przybrudziły, a pięknie ułożony kok pod kapeluszem przekrzywił, ale to nic, podróż była udana. A teraz dokąd? Gdzie ta ulica Krochmalna, gdzie ta Cukrownia? Te okolice to chyba Piaski. Kobieta rozgląda się niecierpliwie dookoła, nadal stojąc pod Dworcem. Słyszy odjeżdżające pociągi, czuje dym parowozów. Co dalej? Podobno w Lublinie jeżdżą te nowe autobusy firmy Benz-Hagenan czy eleganckie landy czteroosobowe, ale czy zawiozą mnie tam, na Krochmalną? Zaczęło mżyć, dama otworzyła parasolkę i ruszyła przed siebie. Ta wizyta miała być niespodzianką! Niewybrukowana droga dawała się w znaki. Minęła budynki gazowni, które stały naprzeciw dworca. Czyżby kierowała się w stronę dzielnicy typowo przemysłowej? Co prawda minęła przed chwilą kamienicę z ozdobną oprawą architektoniczną, ale widoczne z dala kominy, dym i widok charakterystycznych budowli fabrycznych nie mógł mylić.

Droga, która prowadziła do celu, wydawała się dosyć odległa. Jednak powinna była podjechać. W okolicy może być niebezpiecznie. Odwróciła się, zobaczyła w oddali młyn i rozkopaną drogę. Nie przypuszczała, że wokół tyle się będzie dziać. Poczła się zmęczona. Zabłocone bućki przysparzały damie stresu. Właśnie ominęła ją fura i ze zgrzytem potoczyła się naprzód. – To

może ze mną, laleczko? – zapytał woźnica. Co robić? Czy to wypada? Dama – zwolenniczka emancypantek nie powinna przecież zwracać uwagi na to, co wypada, a co nie. W końcu mamy XX wiek. A zresztą i tak nie mam wyboru – powiedziała sobie. – Pojadę furą! Niespodzianka, to niespodzianka! A to ci dopiero Lublin! Po drodze minęli pojazd powożony przez Żyda. Obok niego siedziała kobieta w fartuchu i kolorowej chustce na głowie.

Kiedy ukazały się magazyny cukrowni i rafineria, przejeżdżka się skończyła. Fura stanęła, gotowa do wyładunku buraków. Zsiadła. Niedaleko zobaczyła zespół budynków cukrowni – ozdobne pałacyki zarządców i właścicieli, obszar gospodarzy wielkiej firmy – to była jedna strona ulicy Krochmalnej. Z pewnej odległości dobiegały do niej odgłosy fabrycznych okrzyków; czuła mocny zapach smarów maszynowych; widziała kłęby dymu wydobywającego się z pieców. Widniejące w otwartej fabrycznej hali wielkie koła zamachowe na ziemnym klepisku przytłaczało swoją mocą. To tam produkowano wagi, aż nie do wiary, że teraz mogła zobaczyć to na własne oczy. Okolica pełna była ciekawych, ale i mrocznych zaułków, czuła jakiś rodzaj satysfakcji, że jest tutaj i widzi to, czego inni nigdy nie zobaczą.

Pomimo zmęczenia szła naprzód. Minęli ją jacyś pijacy. Darli się wniebogłosy. No tak. Nie ma się czemu dziwić! Przecież obok znajduje się słynna destylarnia wódek. Miała już dosyć przygód. Wystraszona zaczepkami zawianych „adoratorów” zaczęła uciekać. Biegła dalej i dalej, przed siebie. Nagle, zerknąwszy w prawo zauważyła piękną willę otoczoną zielenią drzew i krzewów.



Mieszkania pracowników Cukrowni Lublin

To tu! Intuicja jej nie zawiodła, serce zabiło mocniej. Po przeciwnej stronie ulicy zauważyła stojącego mężczyznę. Czyżby to... On? – zapytała strwożona sama siebie. – O Boże! A jeśli tak, to jak ja wyglądam?! Ale było już za późno. Mężczyzna spostrzegł kobietę – a ta jakby nagle osłabła. Podbiegł. Kobieta osunęła się prosto w jego ramiona. – Nareszcie – wyszeptęła – to ty... Dzięki ci Boże!!! Deszcz powoli przestał siąpić, wyjrzało słońce, którego promienie przebiły się przez zielone korony drzew. I znów gdzieś z odali zagwizdał parowóz.. Środkiem ulicy znów ciągnęła furmanka, zmierzając w przeciwną, ku dworcu. Popołudnie przypominało o chwili wytchnienia w cieniu drzew, wśród pachnących ziołami pobliskich łąk, tuż nad brzegiem szumiącej Bystrzycy.

Anna Woroniak

Kolor pomarańczowy... Strajk Żywności zorganizowany przez Bank Żywności w Lublinie 2012r.

Pomarańcz, oranż, orange... to wciąż ten sam kolor, do którego uśmiechamy się i czujemy natychmiast lepiej, żywiej, weselej...

Dlaczego? Ponieważ to połączenie czerwieni i żółci wzmacnia psychikę, pobudza organizm i stymuluje pozytywne spojrzenie na świat. Łączy fizyczność z emocjami, odzwierciedla ciepło, energię, kreatywność, pasję i zaangażowanie. Jeśli do tego doda się przekonanie, że to kolor radości, natychmiast rodzi się chęć, żeby posiadać, choćby jako element, coś pomarańczowego.



MŁODZIEŻ Z PUBLICZNEGO GIMNAZJUM W NIEDŹWIADZIE



MŁODZIEŻ Z LUBELSKICH SZKÓŁ, UCZESTNICY HAPPENINGU "Ratujmy nasz świat" X.2013

# POMARAŃCZOWY

## CZYLI ŚWIATŁO – RADOŚĆ – ŻYCIE

Pamiętać jednak należy, że mimo tych nadzwyczajnych cech pomarańcz jest kolorem wymagającym i nie należy go stosować bez umiaru, bo skojarzy się wtedy z brakiem powagi i frywolnością.

Psychologia barw to poważna wiedza, którą coraz bardziej interesują się badacze. Dowodzą oni, jak wielkie znaczenie mają kolory w naszym życiu – pomarańcz wyzwala pozytywne myśli, przywraca wiarę w siebie, powoduje optymistyczne nastawienie. Z tego właśnie powodu zaleca się stosowanie pomarańczu w detalach i dodatkach, szczególnie wtedy, gdy czujemy spadek formy. Naukowcy twierdzą również, że osoby, które lubią ten kolor, są zdecydowane, ambitne, zorganizowane, dynamiczne, ale i niecierpliwe, czasem wręcz porywcze.

Nie ma więc przypadków w doborze kolorów i w zestawieniach kolorystycznych, po prostu w taki sposób wyrażamy siebie. Dlatego warto poobserwować własne zachowania i samopoczucie, sięgając po wybrany kolor. Warto też sięgnąć po optymistyczny pomarańcz, który na pewno wpłynie pozytywnie na nasz nastrój.

Dlaczego o tym piszę?... bo to mój pomarańczowy uśmiech skierowany w stronę organizacji pozarządowej w pomarańczowym kolorze. Oranżowe przesłanie i trafny, świadomy wybór :)

Jola Szala  
znana, lubelska projektantka mody, stylistka



Tomasz Rakowski - Dyrektor TVP Lublin, Anna Dąbrowska - Kier. Zespołu Red. Programu „Zdarzenia”, Red. Grzegorz Kuna, Red. Paweł Gregorowicz



Leszek Józwiak - Z-ca Wójta Gminy Wola Uhruska  
Henryk Dobrowolski - Fundacja Bank Żywności

## PRODUKT REGIONALNY TRADYCYJNY

**Produkt regionalny tradycyjny** to wyrób charakterystyczny dla danego obszaru występowania, stanowiący element dziedzictwa kulturowego regionu, w którym jest wytwarzany, jest też elementem tożsamości społeczności lokalnej, produkowany z wykorzystaniem metod tradycyjnych.



Marchwiak z makiem – produkt regionalny z gminy Kąkolewnica

Wyroby regionalne można rejestrować na Liście Produktów Tradycyjnych, która służy zwiększe-

niu zainteresowania konsumentów takimi smakołykami. Umieszczenie produktu na liście ma też na celu rozpowszechnienie informacji o produkcji żywności tradycyjnej. Lista Produktów Tradycyjnych prowadzona jest przy współpracy marszałków województw oraz Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Podstawą wpisu produktu na Listę Produktów Tradycyjnych są: jakość lub też wyjątkowe cechy i właściwości wynikające ze stosowania tradycyjnych metod produkcji. Za tradycyjne metody produkcji uważa się te wykorzystywane od co najmniej 25 lat.

O tym, że lubelska kuchnia tradycyjna obfituje w wyborne smaki wie każdy, kto choć raz skosztował naszych pyszności z Listy Produktów Tradycyjnych. Te lubelskie stanowią niemal 10% wszystkich wpisów!

Na 1229 produktów zarejestrowanych przez ministra rolnictwa, z województwa lubelskiego pochodzi aż 119!

Źródło – Departament Rolnictwa i Środowiska Urzędu Marszałkowskiego Województwa Lubelskiego w Lublinie

## CUDZE CHWALICIE, SWEGO NIE ZNACIE

Słodkie racuchy z makiem i jabłkami, szeroki wybór słynnych pierogów oraz tradycyjny żakowolski bigos. Te wszystkie potrawy rodem z Kąkolewnicy i okolic królowały na stołach Fundacji Bank Żywności w Lublinie 1 marca 2014 r. podczas balu charytatywnego „Pod Marchewką”. Racuchy, parowańce z serem, pierogi żakowolskie ze smażonymi ziemniakami kilka lat temu zostały docenione przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi i wpisane na listę produktów tradycyjnych w kategorii „Wyroby piekarnicze i cukiernicze” oraz „Gotowe dania i potrawy”. Kąkolewnica wśród gmin Lubelszczyzny cieszy się największą ilością produktów wpisanych na listę produktów tradycyjnych.

Dzięki wieloletniej, udanej współpracy Banku Żywności z gminą Kąkolewnica przygotowaliśmy ten pokaz kulinarny, a nasi goście mogli przeprowadzić degustację każdego z wyjątkowo smakowitych dań. Efekty pracy Pań z Koła Gospodyń Wiejskich z Żakowoli Starej szturmem zdobyły serca i żołądki uczestników balu. Wygląd, smak i zapach wybornych zakąsek przypomnieli czasy dzieciństwa: obraz babci lepiącej pierożki, parującej misy, posypanych cukrem racuchów i dzieci cieszących się każdym kęsem aromatycznych przysmaków.



Potrawy przygotowały doświadczone gospodynie w oparciu o stare, sprawdzone przepisy. Niektóre dania nadal cieszą się dużą popularnością i wielkim uznaniem. Należą do nich: bigos przygotowany z kiszonej kapusty, duszonego wieprzowego mięsa, kiełbasy, podsmażonych warzyw z dodatkami suszonych grzybów i przypraw oraz staropolskie pierogi z różnymi wariantami nadzienia. Inne – na przykład proste i jednocześnie wykwintne pierogi z serem, gotowane na parze – warto przypominać i upowszechniać.

**Pani Grażyna Mróz, która i na co dzień kucharzy z wielką pasją, podzieliła się z nami tajemnicą, jak przygotować smażone pierogi z nadzieniem gyros w sosie czosnkowym:**

Ciasto przygotowujemy z 1 kg mąki, 10 dag drożdży, 1 szklanki ciepłego mleka, 1 łyżki miękkiej margaryny, 1 łyżeczki cukru, 1 łyżeczki soli i zostawiamy do wyrośnięcia. Następnie drobno kroimy i podsmażamy na oleju jedną pierś kurczaka, dodajemy poszatkwoną i uduszoną jedną kapustę pekińską oraz 30 dag posiekanych pieczarek duszonych z cebulką. Nadzienie dopełniamy utartym żółtym serem (30 dag) oraz drobno pokrojoną papryką konserwową (mały stoiczek) i ogórkami konserwowymi (3-4 sztuki). Cienko rozwałkowane krążki ciasta napełniamy masą, dokładnie zlepimy i smażyjemy jak pączki w oleju. Chrupiące i rumiane maczamy w sosie czosnkowym, przygotowanym z 4 łyżek jogurtu, 4 łyżek majonezu, 2 łyżek musztardy, 1 łyżki soku z cytryny i trzech ząbków czosnku. Już sam przepis powoduje, że chce się tego spróbować. Do dzieła i smacznego!

O innych żakowolskich i kąkolewnickich smakołykach kulinarnych można przeczytać w wydanej niedawno książce „Integracja przez tradycję. Produkty tradycyjne z terenu gminy Kąkolewnica”, która powstała we współpracy Gminnego Ośrodka Kultury w Kąkolewnicy z panem Wojciechem Olechem. Gorąco zachęcam do lektury, a następnie do gotowania i pieczenia!

Dorota Burek  
Fundacja Bank Żywności w Lublinie

## MŁODZI TEŻ POTRAFIAJĄ

Na spotkaniu Partnerów Zbiórki Żywności obecni byli uczniowie szkoły gastronomicznej Zakładu Doskonalenia Zawodowego w Lublinie. W ramach pokazu kulinarnego zaprezentowali, jak wykonać ciasto marchewkowe. Młodzi ludzie promowali zdrowe odżywianie. Udowodnili, że z warzyw można sporządzić nie tylko surówkę czy zupę, ale również upiec smakowite ciasto.

Na co dzień uczniowie odbywają zajęcia praktyczne we własnej pracowni gastronomicznej. Biorą również udział w warsztatach, podczas których przygotowują potrawy staropolskie, często już zapomniane. W ramach projektu organizowane są wizyty studyjne w takich krajach jak Anglia, Turcja, Bułgaria, Włochy, gdzie poznają tamtejszą kuchnię. Teraz będą przyjmować gości zagranicznych u siebie. Ugotują im polskie potrawy regionalne.

### PRZEPIS NA CIASTO MARCHEWKOWE

#### Składniki:

- 2 szklanki mąki
- 2 szklanki utartej marchewki
- 1 szklanka cukru
- 4 jaja
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 szklanka oleju
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody
- 1/2 szklanki bakalii

**Sposób wykonania:** Jaja ubić z cukrem na puszystą masę. Stopniowo dodawać mąkę z proszkiem do pieczenia i sodą oraz pozostałe składniki, cały czas ubijając. Piec w temperaturze 180 stopni przez 60 minut.



Lucyna Czaja - nauczyciel zawodu kucharz  
Marcin Chyliński - uczeń  
ZDZ Lublin, ul. Królewska 15

## KILKA PORAD NA UTRZYMANIE SMUKŁEJ SYLWETKI

Co robić, aby nie gromadzić zbędnych kalorii:

1. Spożywać posiłki niskokaloryczne, w małych ilościach i o stałych porach.
2. Spożywać 4-5 posiłki w ciągu dnia.
3. Ćwiczyć codziennie przez godzinę.
4. Prowadzić aktywny tryb życia.
5. Ostatni posiłek jeść 2 godziny przed snem.
6. Wylimitować z diety cukier, tłuszcze zwierzęce, alkohol.
7. Pić wodę mineralną niegazowaną.
8. Nie spożywać potraw smażonych.



Andrzej Pawka i Ireneusz Muszyński

Pojawienie się na balu Andrzeja Pawki i Ireneusza Muszyńskiego było wielką niespodzianką dla gości. Muzycy znaleźli czas, by włączyć się w dzieło niesienia pomocy innym. Tacy po prostu są – mają nie tylko Wielki Talent, ale też Wielkie Serce!

#### Kiedy podaliście sobie ręce - ty i Muzyka?

– Gdzieś pod koniec lat 80-ych. Wtedy po raz pierwszy miałem okazję usłyszeć i zobaczyć jak ktoś gra na gitarze, śpiewając jednocześnie. To zrobiło na mnie na tyle duże wrażenie, że zacząłem słuchać muzyki gitarowej. Natomiast zagrywka z utworu Led Zeppelin „Stairway to heaven” sprawiła, że postanowiłem zostać gitarzystą. A później... były ogniska w lesie krańcikiem bardzo modne w owym czasie. Śpiewało się tam poezję, piosenki żeglarskie, no i oczywiście nie mogło zabraknąć utworów z repertuaru grupy Dżem.

#### Masz wyjątkową barwę głosu.

– Jeśli chodzi o barwę głosu to cóż... jest to raczej podarunek gdzieś z góry i muszę stwierdzić samokrytycznie, że jeśli mogę go nazwać dialektem, to jest on nieoszlifowany, więc mała w tym moja zasługa... ale obiecuję poprawę.

#### Śpiewasz, piszesz teksty, komponujesz i grasz na gitarze...

– Gitara jest instrumentem, który opanowałem na tyle, żeby móc sobie akompaniować, wiem też gdzie leżą poszczególne dźwięki na klawiaturze fortepianu i czasem to wykorzystuję. Miałem również przygodę z harmonijką ustną i fletem.

# LUBELSKI ZESPÓŁ PAWKIN

## ENERGETYCZNIE, ROCKOWO, PO POLSKU

01 marca 2014 w siedzibie Fundacji Bank Żywności w Lublinie odbył się Bal Charytatywny „Pod marchewką”. Ciekawym urozmaicheniem programu była loteria fantowa, w której każdy los wygrał. Nagrodą główną była płyta z autografami zespołu PAWKIN, którą muzyki osobiście dostarczyli na bal.

#### Kiedy jesteś najbardziej twórczy?

– Jakakolwiek twórczość wymaga spokoju, więc najlepiej teksty pisze się nocą. [...] Zdarza się coś sklecić w pracy, a wtedy w ruch idzie dyktafon. Często też wyruszałem z gitarą na łono natury i to chyba najbardziej twórczy okres.

#### Czy można powiedzieć, że PAWKIN to twoje dziecko?

– Pomysłodawcą zespołu PAWKIN był Irek Muszyński – nasz perkusista i manager, z którym łączy mnie wieloletnia przyjaźń. Połączyła nas muzyka. W latach 90-tych bowiem współtworzyliśmy blues-rockowy zespół Kidnaper, o którym warto wspomnieć, bo nagraliśmy płytę „Dylematy”, a także odnieśliśmy szereg sukcesów na scenach bluesowych. Po kilku latach zespół się rozpadł, Irek przeniósł się ze swoim biznesem do Lublina, ale czasem spotykaliśmy się żeby pomuzykować. Pierwszym utworem nagrany i wydanym pod szyldem PAWKIN była kompozycja Sławka Wierzholskiego, pt: „Blues mieszka w Polsce”. Powstał singiel z teledyskiem, a w nagraniu oprócz Sławka wzięli udział m.in. Marek Raduli i Tomasz Bidiuk. To było w 2006 roku. A później u Irka w domowych warunkach nagraliśmy „Zaufaj mi” i „Nas już nie ma” dwie kompozycje jego autorstwa i bazując na nich postanowiliśmy założyć zespół...

#### Rozumiem, że PAWKIN powstał z miłości do muzyki...

– PAWKIN to grupa kolegów, których połączyła muzyka. Tworzymy jedność, chociaż zdarzają się kłótnie. Na szczęście konstruktywne. Sama muzyka to kompilacja fascynacji i stylów mu-

zycznych, jakie preferują poszczególni muzycy. Efekt moim zdaniem jest zadowalający.

#### O zespole zrobiło się głośno, gdy wzięliście udział w programie Must Be The Music...

– Zespół istnieje od listopada 2011 roku, a pierwszy koncert zagraлиśmy już w styczniu 2012 r. na WOŚP w Kraśniku. Późniejsze koncerty w Lublinie sprawiły, że wzrosła liczba sympatyków zespołu. Występ w MBTM potraktowaliśmy jako przygodę, no i swoistą weryfikację naszych umiejętności. Naszą muzykę poznała szersza rzesza słuchaczy, ale daleki jestem od stwierdzenia, że zespół osiągnął popularność. To bardzo fajne, że zespół dostał się do półfinału, ale przy tym przekonaliśmy się, że w naszym kraju jest mnóstwo zdolnych muzyków i świetnych zespołów. To nas nauczyło pewnej pokory.

#### Staliście się rozpoznawalni. Ludzie zaczepiają, proszą o autografy... Tego chciałeś? Spełniają się twoje marzenia?

– Owszem zdarzało się po programie, że byliśmy rozpoznawani, ale to jest magia telewizji i należało się z tym liczyć. Rozdawanie autografów wprawia mnie w zakpotanie. Nie potrafię powiedzieć dlaczego, ale dziwnie się czuję w takich momentach. To miłe wrażenie, ale jednocześnie krępujące. Kiedyś marzyłem o tym, żeby utrzymać się ze swojej muzyki. Jednak moje obserwacje tego, co dzieje się na rynku muzycznym zweryfikowało te marzenia. No cóż... trzeba się cieszyć z tego, co się ma, a jeśli dodatkowo przyjdzie jakiś bonus od losu, to będę mile zaskoczony... co jednak nie oznacza, że straciłem motywację. ➔



fol. Aneta Wyszulska-Pawlaczyk



Wręczenie nagrody głównej w Loterii fantowej - płyty zespołu Pawkin „Taka jak ty”. Na zdjęciu od lewej Zbigniew Ładny - Wójt Gminy Kąkolewnica, Małgorzata Bandzarewicz, Barbara Wojewódka, M. Pieńkosz-Sapieha, Elżbieta Sternik, Ewa Sobkowicz

**PAWKIN występuje na różnych scenach, często wspiera imprezy charytatywne. Macie na swoim koncie koncerty dla wyjątkowej publiczności...**

– Chyba masz na myśli występ w Dziecięcym Szpitalu Klinicznym w Lublinie dla małych pacjentów. To nie był tak naprawdę koncert, szczególnie że z całej ekipy PAWKIN-a było nas tylko dwóch, ja i Łukasz, a towarzyszył nam Mirek (Miro Sax Live Act), który zagrał na skrzypcach i saksofonie. To było na zasadzie spontanicznego spotkania, podczas którego mogliśmy trochę opowiedzieć o sobie i naszej muzyce. Wykonaliśmy też parę utworów. Najważniejsze jednak dla mnie jest wrażenie, jakie wyniosłem z tego spotkania. Świadomość, że można tak małym gestem sprawić dzieciom tyle radości, żeby choć na chwilę mogły zapomnieć o swoich problemach, to bezcenne doświadczenie... Inne imprezy tego typu, w jakich wzięliśmy ostatnio udział, to np.: Wigilia dla Artystów i Poetów Niepełnosprawnych; występy podczas akcji Pomóż Dzieciom Przetrwać Zimę czy „Uśmiechnięta Lubelszczyzna”, wystawa, która odbyła się niedawno na Zamku Lubelskim za sprawą radnej Bożeny Lisowskiej i Marka Wysoczyńskiego – kolekcjonera „uśmiechów”; szczególna impreza i jakże wyjątkowe miejsce na koncert grupy rockowej.

**Gracie prawdziwego rocka, co cieszy fanów spragnionych takiej właśnie muzyki.**

– Muzyka rockowa od dawna towarzyszy każdemu z nas, staje się inspiracją i sposobem na życie, stylem. Gramy to co lubimy! Ja stawiam na brzmienie gitar i co za tym idzie na stylistykę rockową i chyba nie ma w tym nic złego?!

**W marcu miała miejsce premiera waszej pierwszej płyty.**

– Tak, stało się! Płyta nosi tytuł TAKA JAK TY i miała swoją premierę dokładnie 8 marca w Klubie Graffiti.

**Nie pozostaje mi nic innego jak życzyć Tobie i zespołowi PAWKIN wielu sukcesów.**

– A ja w imieniu swoim i zespołu pozdrawiam czytelników gazety „Kromka Chleba”, osoby korzystające z Waszej pomocy, wszystkich wolontariuszy, darczyńców i całą ekipę Banku Żywności w Lublinie. Życzę bardzo udanej Wielkanocnej Zbiórki Żywności. Niech krąg ludzi dobrej woli wokół Was stale się poszerza...

rozmawiała Ewa Sobkowicz



Ilona Lemierowska, Andrzej Pawka, Aneta Wymulska-Pawlaczyk, Ewa Sobkowicz, Ireneusz Muszyński

NIE TYLKO ŻYWNOŚCIOWE

## PARYSKIE TRENDY

**Czy możemy się od Francuzów uczyć, jak piec dobry chleb? Czy zachodnie nowinki w dziedzinie piekarstwa i cukiernictwa mogą stanowić recepty na sukces w Polsce? Z takimi pytaniami wybrałem się w dniach 8–11 marca na targi EuroPain 2014 w Paryżu, razem z grupą polskich piekarzy i cukierników.**

Paryska impreza to doskonałe miejsce na poszukiwanie inspiracji, bo od wielu lat lansowane są tu najważniejsze trendy w branży piekarskiej i cukierniczej i skierowane są przede wszystkim do małych zakładów rzemieślniczych i średnich producentów.

Wystawcy i wydarzenia koncentrowały się wokół 7 trendów: 1) piekarnia zaspokaja całodzienne potrzeby konsumpcyjne; 2) produkt jest świeży, smaczny i pożywny; 3) produkt ma atrakcyjny i indywidualizowany wygląd; 4) produkt jest dostarczany szybko bez utraty jakości; 5) produkty bezglutenowe i naturalne; 6) rozmiar i wygląd słodkich przekąsek dostosowany do gustów; 7) produkt a czas przeznaczony na ich spożycie. Oczywiście to przede wszystkim chwył marketingowy targów, ale trzeba przyznać, że Francuzi doskonale potrafią sprzedawać swoje produkty, a wycucia gustów klienta możemy się tylko od nich uczyć.

Targi jako całość niewątpliwie zrobiły na mnie duże wrażenie nie tylko swoim rozmachem (w centrum targowym na Paris-Nord Villepinte można się naprawdę zgubić), ale też programem wydarzeń: „gwoździe programu” to Bakery Masters (Międzynarodowy Konkurs Mistrzów Piekarnictwa) oraz International Confectionery Art Competition (Międzynarodowy Konkurs Sztuki Cukierniczej). Były na EuroPain dwie rzeczy, których Francuzom szczerze pozazdrościłem. Pierwsza to fakt, że wśród wystawców można było znaleźć wielu piekarzy – i mam tu na myśli producentów pieczywa, którzy z dumą promowali swoje produkty, prezentując je rzęsomo zwiedzających. Oczywiście byli to duzi producenci lub zrzeszenia wielu piekarń działających pod wspólną marką. Niemniej jednak świadczy to o wielkiej sile branży nad Sekwaną. Druga rzecz to bardzo wyraźnie zaznaczona obecność szkół zawodowych, które miały swoją „ulicę” w jednej hal wystawowych. Stoiska szkół i organizacji branżowych przyciągały licznymi pokazami i prezentacjami. Szkoły miały też swój osobny konkurs – finał Francuskiego Pucharu Szkół. Ten silny nacisk na jakość kształcenia w zawodzie piekarza i cukiernika oraz prezentacja talentów młodzieży przed szeroką publicznością przekłada się na sukcesy późniejszych absolwentów – w obu „dorosłych” konkursach Francuzi zdobyli pierwsze miejsca, pomimo bardzo silnej konkurencji z Europy, Azji i Ameryki.

Oczywiście nasz wyjazd nie ograniczał się wyłącznie do targów, zwłaszcza że wielu uczestników było tu po raz pierwszy. Paryż należy do tych miast, które mogą na na wiele sposobów zaskoczyć i zauroczyc. Na przykład, ze względu na wielką rozległość miasta oraz przecinanie się uliczek starego Paryża pod przedziwnymi kątami, bardzo łatwo się tam zgubić. Co więcej – warto się zgubić, aby poznać to miasto poza głównymi turystycznymi szlakami. Wtedy okazuje się, że pamiątki i ubrania kosztują dziesięć razy mniej niż na Champs Elysees, a dobry obiad można zjeść za 15 euro (zamiast 50), wliczając w to dużą lampkę wina.

Z kolei francuska kuchnia to osobny temat-rzeka, w którym ograniczę się do jednego stwierdzenia – przeciętna jakość dań podawanych w paryskim bistro czy restauracyjce to niestety nadal jest poziom nieosiągalny dla wielu lokali gastronomicznych w Polsce. Jest jeszcze wiele zaległości do odrobienia i każda inicjatywa na rzecz zdrowego, smacznego i, co ważne, niedrogiego żywienia jest u nas cenna i warta propagowania.



Puchar Szkół Francji był jedną z ważniejszych atrakcji targów. Możemy się uczyć od Francuzów, jak szkolić przyszłych mistrzów. (źródło: Photos Espace Communication)

Wędrowki po paryskich uliczkach prowadzą też do innych spostrzeżeń. Sklepy samoobsługowe mają powierzchnię nie większą niż 150 m<sup>2</sup>, a oprócz nich jest mnóstwo sklepików ze świeżymi produktami. Ponadto ani klientom ani francuskim służbom sanitarnym nie przeszkadza, że warzywa, owoce, pieczywo lub wędliny są sprzedawane z niczym nie osłoniętych koszy, stojących bezpośrednio na ulicy. To norma, witriny chłodnicze są używane tylko przez cukiernie oraz do przechowywania wypadku nabiału i świeżego mięsa. Niby co kraj to obyczaj, ale ewidentnie w kwestii bezpieczeństwa sanitarnego zrobiliśmy się bardziej „unijni” niż „stara” UE. Ten obrazu dopełniają wszechobecne śmieci, brud na stacjach paryskiego metra no i oczywiście kłozardzi, bez których Paryż nie byłby Paryżem.

Niecałe cztery dni w Paryżu wystarczy tylko na tyle, żeby podrażnić i wzbudzić apetyt na więcej. Czy warto było zatem zdecydować się na ten krótki wyjazd? Siedząc na lotnisku układałem w głowie wrażenia, fakty, miejsca. Zobaczyłem naprawdę dużo i nauczyłem wiele. I na koniec nagle mnie olśniło – już wiedziałem, czego mi brakowało wśród 7 targowych trendów. Otóż ten piękny marketing i lansowanie nowych produktów żywnościowych pomija zupełnie kwestię niemarnowania żywności. Dotarło do mnie, że tony paryskich bagietek, croissantów i brioszek ląduje codziennie w śmieciach, bo kilka godzin po wypieczeniu nie nadają się już do spożycia. **A nasz chleb „Wygnanowski” można przechowywać przez tydzień! To może być nasz jakże cenny wkład w rozwój branży!**

Robert Krzyszcza

# ZACHĘCAMY do przekazania 1% PODATKU na rzecz Fundacji Bank Żywności w Lublinie

Bank Żywności  
w Lublinie



1%

KRS 0000 377 497  
www.lublin.bankzywnosci.pl

Pomoc finansową można także kierować  
bezpośrednio na konto Fundacji BŻ w Lublinie:  
**46 2030 0045 1110 0000 0238 8290**

Każdego roku przekazujemy żywność pochodzącą ze zbiórek, darowizn i Programu Pomocy Żywnościowej do ok. 200 organizacji charytatywnych, skąd trafia ona do ok. 65 tysięcy najuboższych mieszkańców Lubelszczyzny. Prowadzimy też działalność edukacyjną i szkoleniową.

## PODZIĘKOWANIA

Dziękujemy za pomoc w organizacji  
balu charytatywnego:

Pan Zbigniew Ładny - Wójt Gminy Kąkolewnica  
Henryk Woch - Prezes Koła Rolniczego w Zakowoli Starej  
Koło Gospodyń Wiejskich w Zakowoli Starej  
Anna Sobczyszczak - WZT al. Spółdz. Pracy w Lublinie  
WZT w Matczynie, WZT w Krężniczy Jaraj  
Aneta Wymulska-Pawlaczyk - Fotograf  
Lucyna Czaja z uczniami - ZDZ Lublin, ul. Królewska  
Jacek Sobczak - członek Zarządu Woj. Lubelskiego  
Marzena Jakubowska - instr. tańca, animatorka kultury  
Sławomir Sienkiewicz - Fundacja Bank Żywności  
w Lublinie  
Dorota Burek - Fundacja Bank Żywności w Lublinie  
Damian Duda - instruktor wojskowy  
Joanna Rząd - www.edukacja.edu.pl

## KROMKA CHLEBA

BIECODZIENNIK BANKU ŻYWNOSCI W LUBLINIE

WYDANIE BEZPŁATNE nr 2  
kwiecień 2014 r.

WYDAWCA:  
Fundacja Bank Żywności w Lublinie  
ul. Młyńska 18, tel./fax: 81 744 44 38  
OPP KRS 0000377497  
www.lublin.bankzywnosci.pl  
bzlublin@wp.pl

REDAKCJA:  
Marzena Pierkosz - Sapieha  
Konsultacja redakcyjna: Zuzanna Kaczorowska  
(wolontariat)

PROJEKT, SKŁAD, DRUK:  
OferPress, ul. Rozstajna 6A, 20-0347 Lublin  
tel. 502 685 650

Z wyrazami szacunku  
Marzena Pierkosz-Sapieha  
Prezes Fundacji Bank Żywności w Lublinie

## Wielkanocna Zbiórka Żywności 4-6 kwiecień 2014 r.

Kup jedno lub dwa opakowania  
więcej niż potrzebujesz,

szczególnie:

- ✓ olej
- ✓ cukier
- ✓ konserwy mięsne, rybne i warzywne
- ✓ odżywki dla dzieci
- ✓ soki
- ✓ dżemy

*czytaj gazetę  
„Kromka Chleba”*

i przekaz wolontariuszom dyżurującym przy  
wyjściu ze sklepu.

### Organizacje partnerskie:

Fundacja Godne Życie, Stowarzyszenie Ośrodek Wspierania Rodziny w Chelmie, Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom Niepełnosprawnym „Krok” w Zamościu, Centrum Wolontariatu w Kraśniku, CHSCH Puławy, Polskie Stowarzyszenie Wsparcia Społecznego „Nasz Dom” Włodawa, Komitet Pomocy SOS w Świdniku, KCHWE w Radzynie Podlaskim, TPD - Chelme, Kościół Zielonoświątkowy w Parczewie, Zespół Szkół Leśnych w Biłgoraju, Gimnazjum im. B. Prusa w Niedźwiadzie, OPS Dęblin, TPD Lublin - Oddział Regionalny, SP nr 20 w Lublinie, Wolontariat przy Duszpasterstwie Akademickim UMCS w Lublinie, Stowarzyszenie „Monar” w Chelmie, ZSO nr 1 im. Z. Herberta, Stowarzyszenie „Nadzieja” w Lublinie, „Dom Ciepła” w Lublinie, Zespół Szkół nr 3 im. W. Reymonta w Łukowie, Hufiec Pracy 3-4 w Tomaszowie Lubelskim, Towarzystwo Pomocy im. Św. Brata Alberta w Puławach, Świetlica Św. Antoniego AK w Lublinie, Bractwo Miłosierdzia Św. Brata Alberta w Lublinie, Środowiskowy Hufiec Pracy w Lublinie, Ośrodek Wsparcia z Zaburzeniami Psych. w Matczynie, Fundacja Nieprzetartego Szlaku w Lublinie, Stowarzyszenie AGAPE, Świetlica Środowiskowa Towarzystwa Salezjańskiego w Lublinie, ZS nr 4 im. J. Korczaka w Lublinie, Gimnazjum nr 14 w Lublinie, Publiczne Gimnazjum w Gołębju, ZS nr 3 w Puławach, Zespół Szkół w Kalinówce, Stowarzyszenie „Misericordia” w Lublinie, Krasnostawskie Stowarzyszenie Ochrony Zdrowia Psychicznego, Fundacja Tarkowskich Herbu Kłamy w Ułężu, SP nr 31 im. Lotników Polskich w Lublinie, Stowarzyszenie „Teczka” w Łęcznej, Kościół Zielonoświątkowy we Włodawie, Stowarzyszenie „Nasz DOM” w Modryniu, Stowarzyszenie Blonie w Lublinie.