

To, co porą zimową tygryski lubią najbardziej

Rozważania na temat dobrego jedzonka i kłopotów z tym związanych

Zima. Nasza grudniowa zima rzadko bywa słoneczna i białobłękitna, jak na zdjęciach z alpejskich folderów. Zazwyczaj jest szaro-burą, jak już śnieżna, to po same uszy, z krótkim dniem i długą, przygnębiającą ciemnością. Taka zima sprzyja spotkaniom w gronie rodziny lub znajomych i niestety sprzyja dobremu, a zarazem niezdrowemu jedzeniu. A to niełatwe wyzwanie dla naszej silnej woli i naszego zdrowia.

Podglądam ptaszki buszujące w moich karmnikach. W ogrodzie mam 3 ptasie stołówki, a w nich prawdziwy szwedzki stół dla skrzydlatych gości. Dokarmiamy ptaki od kilku lat, więc nabraliśmy już doświadczenia w temacie, a karmnikowi goście przyzwyczaili się do odwiedzania naszego ogrodu. Nie są to jakieś podrzędne jadtodajnie, to są zupełnie niezłe restauracje. W karmnikach serwujemy mieszanki ziaren zbóż i nasion traw z domieszką kukurydzy oraz grochu (w czasie mrozów są to nasiona natłuszczane, będące karmą wysokoenergetyczną). Dla sikor i kowalików zawieszamy różnego rodzaju pokarmy tłuszczowe z zatopionymi najbardziej wymyślnymi dodatkami (ziarna, owoce leśne, orzechy, owady). W ogrodzie rośnie wiele drzew i krzewów z owocami, które niektóre ptaki uwielbiają (jarzębiny, irgi, ogniki, berberysy). I tak od listopada mamy przed oknami „National Geographic”. Czasem nie chce mi się wychodzić do pracy, bo nie mogę oderwać się od urokliwych ptasich scen.

Sikory są rewelacyjne. Odważne, bystre, ciekawskie, bardzo szybkie. Najwięcej jest bogatek, trochę mniej modraszek, ale bywa nawet sikora uboga. Muszą natychmiast sprawdzić nową „zawieszkę” z karmą, nacieszyć się nią przez moment i frunąć dalej, bo może tam jest coś jeszcze lepszego. Mazurki i dzwońce uwielbiają nadlatywać całymi stadami. Są dosyć zgodne i potrafią wielką grupą biesiadować w karmniku. Czasem dochodzi do krótkotrwałych, gwałtownych spięć, ale po chwili znowu posilają się razem. Kowaliki to niezłe „ziółka”. Są pewne siebie i bezczelne, a jednocześnie tak widowiskowe, że trudno oprzeć się ich urokowi. Przeganiają mniejsze bractwo z karmników, okupują na długo zawieszki tłuszczowe, pojedzą trochę, a resztę próbują chować na zapas w korze drzew. Takie są dumne ze swojej przebiegłości, przystojniaczki! Naiwne..., bo w ślad za nimi podążają te spryciarki sikorki i wyjadają im



frykasy z kryjówek. Nie wiem dlaczego mają tyle radochy z podkradania cudzych zapasów. Przecież to samo wisi obok na widoku, dostępne bez większego wysiłku... Grubodzioby – oryginalna uroda, wdzięk i bezpretensjonalność. Moim zdaniem osobowość mają przeciętną, ale nadrabiają nietypowym wyglądem i dlatego wywołują wiele emocji. Zwyczajnie żerują na swojej urodzie. Sierpówki, chyba najłagodniejsze z gołębi. Od dawna gołębie są symbolem pokoju. Zupełnie niestety.

W moim ogrodzie rezyduje teraz 12 sierpówek. W zimne, paskudne dni przesiadują na jednym drzewie. Większość to pary. Jedna z nich, to chyba zakochani do szaleństwa, bo zawsze przytuleni, jak na walentynkowej kartce. Wyruszają do jednego karmnika wszystkie naraz. I zaczyna się bałagan. Niektóre urzędują w nim zgodnie, a te zadziorne gonią pobratymców z zajadłością godną lamparta. Ostatnio jeden z gołąbków przesiaduje na karmniku i nie dopuszcza do niego nikogo z rodziny. O dziwo, toleruje całe stado wróbli. Zadziwiające sceny.

Kosy i kwiczoły rezerwują sobie jarzębiny i inne drzewa oraz krzewy z drobnymi owocami. Obserwacja ich kąpieli w strumyku, podchodów, forteli i walk jest fascynująca. W ubiegłym roku gościliśmy nawet zimorodka, do czasu, aż nie wyłowił wszystkich matych rybek (te większe go nie interesowały) z naszego oczka wodnego. Poza tym odwiedzają nas rudziki, zięby, gile, jemioluski oraz sójki, sroki i kawki (tych drapieżnych cwaniaków specjalnie nie lubię, bo przeganiają mniejsze ptaszki). Dziecioty wyjadają ulubioną karmę sikorkom i zaczęły powiększać otwory w budkach lęgowych przeznaczonych dla szpaków, więc chyba szykują się na przyszłoroczne lęgi w naszym ogrodzie. Jeden z nich ostatnio nawet nocuje w szpaczym domku.

Jedzenie, jedzenie, jedzenie. Tyle z nim radości. Ptaki mają u nas prawdziwe eldorado, a my obserwujemy sceny zapie-



rające dech w piersiach. Polecam zimowe dokarmianie fruwnącego bractwa. Z pewnością sprawi wielką frajdę bywalcom karmników i Wam.

O tych ptaszkach, to mogłabym opowiadać godzinami... To miało być prelude do tematu naszego objadania się w okresie zimowym. Będzie krótko i zwięźle ;-)



Okres zimowy sam w sobie sprzyja objadaniu się. Tak naprawdę zaczynamy więcej i „dobrze” jeść od Wigilii Bożego Narodzenia, potem dojadamy poświęcone resztki, dalej jest Nowy Rok, a następnie karnawał. Bale, spotkania z rodziną i ze znajomymi, wszystkie przy suto zastawionych stołach. Jak tu nie ulec pokusom... Nawet osoby, które zazwyczaj ry-

gorystycznie przestrzegają diety z powodów zdrowotnych lub z chęci utrzymania nienagannej figury nie dają rady powstrzymać się przed konsumpcją wyjątkowych potraw. Ba, również osoby, którym na co dzień bezkarnie wolno jeść wszystko (coż za niesprawiedliwość!!!) czasem odczuwają fatalne dolegliwości nadmiernego obżarstwa. Czy można tego uniknąć? Najchętniej odpowiedziałabym, że nie można. Nawet desperat jedzący pięć razy dziennie musli na zmianę z kiełkami, ciemnym ryżem, rybą pieczoną w folii i listkiem sałaty poddaje się przy suto zastawionym stole. Te śledziki w śmietanie, barszcyk z uszkami lub z krokciekiem, rybka po grecku, bigosik (z grzybkami, śliwkami, na czerwonym winie), różne sałatki z majonezikiem, roladki, wędlinki, naleweczki, winka itd. Wypadałoby chociaż spróbować, żeby nie sprawić przykrości gospodyni, która to wszystko przygotowała. Prawda? Chociażby tylko z tego powodu. A potem cierpimy. Cierpimy, bo mamy dolegliwości gastryczne, bo przybyło nam kilka nadprogramowych kilogramów, bo mamy wyrzuty sumienia. Ja, zagoniona, żywiąca się na co dzień w pośpiechu i byle czym, nawet nie będę próbowała namawiać Państwa do zachowania karkołomnej diety w omawianym czasie świąteczno-karnawałowym. Chylę czoła przed wytrwałymi, którzy sobie z tym radzą. Ograniczę się tylko do wskazania kilku przykładów leków homeopatycznych, które wspomogą nasz układ pokarmowy w okresie, kiedy podajemy go najtrudniejszym próbom.

Gastrocynesine® – tabletki – niewielkie dolegliwości żołądkowo-jelitowe po spożyciu ciężkostrawnych posiłków: wzdęcia, odbijania, zgaga, uczucie ciężkości w nadbrzuszu; (dawkowanie: 1–2 tabletki ssać do trzech razy dziennie);

Hepato-drainol® – krople doustne – wspomagająco w zaburzeniach czynności wątroby i dróg żółciowych (wzdęcia, odbijania); dawkowanie: 3 razy dziennie po 20 kropli rozpuszczając krople w niewielkiej ilości wody;

Nux vomica 9CH – granulki – niezbyt żołądkowo-jelitowy związany z przejedzeniem, wymioty przynoszące ulgę w nudnościach; dawkowanie: po 5 granulek w rytmie nudności i wymiotów, wydłużając odstępy między kolejnymi dawkami w miarę poprawy; należy kontynuować przyjmowanie leku aż do pełnego wyleczenia;

Carbo vegetabilis 9CH – granulki – niestrawność po przejedzeniu lub nadużyciu alkoholu, odbijania, wzdęcia o znacznym nasileniu; dawkowanie: 3 razy dziennie po 5 granulek;

Antimonium crudum 9CH – granulki – po przejedzeniu się, osłabienie trawienia szczególnie u osób starszych i dzieci, mdłości, uczucie pełności, niechęć do jedzenia, wymioty, kwaśne odbijania, wzdęcia; dawkowanie: 2–3 razy dziennie po 5 granulek;

lub inne leki pojedyncze mające zastosowanie w dyspepsji i ostrym niezycie żołądkowo-jelitowym, zlecone przez lekarza;

Fucus vesiculosus 5CH – granulki – zalecany przy różnych rodzajach otyłości; dawkowanie; 3 razy dziennie po 5 granulek; Uwaga! Otyłość może mieć różne podłoże, więc po konsultacji z lekarzem mogą być zlecone inne leki;

No, cóż. Okazjonalne przejadanie się najczęściej wywołuje do- kuczliwe objawy u osób, które już wcześniej miały skłonność do zaburzeń systemu trawienego. Wystarczy zjeść niewiele więcej, by to odchorować. Chwila przyjemności związana z konsumpcją dodatkowej porcji pierogów lub sernika trwa tylko kilka minut i tylko tyle czasu czujemy się fajnie. Lampka wina nikomu nie zaszkodzi, ale większa ilość, szczególnie mocnego alkoholu to „puste kalorie” i inne skutki uboczne. Potem może być mniej miło. I na wadze strach jakoś stanąć... Czy warto zatem? Wiem, czasem nawet warto ;-) A czasem jednak nie.

Podobno dobrze jest rozpocząć przyjęcie wypiciem szklanki wody z cytryną. Będziemy mieli uczucie sytości i szybciej strawimy tłuszcze. Gorący barszcyk zjedzony w pierwszej kolejności sprawi, że kolejne potrawy będziemy tylko degustować, a nie zajadać się nimi. Zanim coś nałożymy sobie na talerz, odpowiedzmy sobie na pytanie, dlaczego chcemy to zjeść. Czy odpowiedź nas przekonuje? Ruszajmy się tyle, ile możemy. Pomóżmy gospodyni w wynoszeniu naczyń do kuchni, po-



dawaniu kawy, tańczmy, spacerujemy. Każda forma ruchu daje efekty, a ta na świeżym powietrzu szczególnie. Wszystko to Państwo na pewno wiecie, potrzebna jest odrobina samozaparcia i woli.

A ptaszki w moich karmnikach obżerają się bez opamiętania... I nadal fruwną bez większego wysiłku. To dopiero jest niesprawiedliwe! Polecam Państwu podglądanie przyrody, które zimą jest znacznie łatwiejsze, niż w innych porach roku. Postawcie karmnik w ogrodzie, na balkonie, nawet na okiennym parapecie. Różne karmy można kupić w sklepach zoologicznych za kilka złotych. Sprawicie ogromną radość swoim dokarmianym gościom i sobie. Pozdrawiam.

Danuta Biernacka

Na moich zdjęciach: to, co „ptasie tygryski” lubią najbardziej.