



FUNDACJA WOLNOŚCI
I ROZWOJU SPOŁECZNEGO

Styczeń-Marzec, 2025

KWARTALNIK CZĘSTOCHOWSKIEGO WOLONTARIUSZA



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Wspierania i Rozwoju
Wolontariatu Systematycznego
na lata 2018–2030
**Korpus
Solidarności**

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI –
CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH
KORPUSU SOLIDARNOŚCI – RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPIERANIA I ROZWOJU
WOLONTARIATU SYSTEMATYCZNEGO NA LATA 2018–2030



FUNDACJA WOLNOŚCI
I ROZWOJU SPOŁECZNEGO

Przygotowania do Świąt Wielkiej Nocy – czas duchowego odrodzenia, rodzinnych tradycji i radości wiosny

Wielkanoc to jedno z najważniejszych i najbardziej uroczystych świąt w tradycji chrześcijańskiej, obchodzone na pamiątkę Zmartwychwstania Jezusa Chrystusa. Zanim jednak nadejdzie ten wyjątkowy dzień, wierni przechodzą przez cały cykl duchowych i praktycznych przygotowań. To czas refleksji, porządków, tworzenia pięknych dekoracji i budowania rodzinnej atmosfery. W Polsce, gdzie tradycje wielkanocne mają wyjątkowo bogaty charakter, przygotowania te są głęboko zakorzenione w kulturze i przekazywane z pokolenia na pokolenie.



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Wspierania i Rozwoju
Wolontariatu Systematycznego
na lata 2018–2030

Korpus
Solidarności

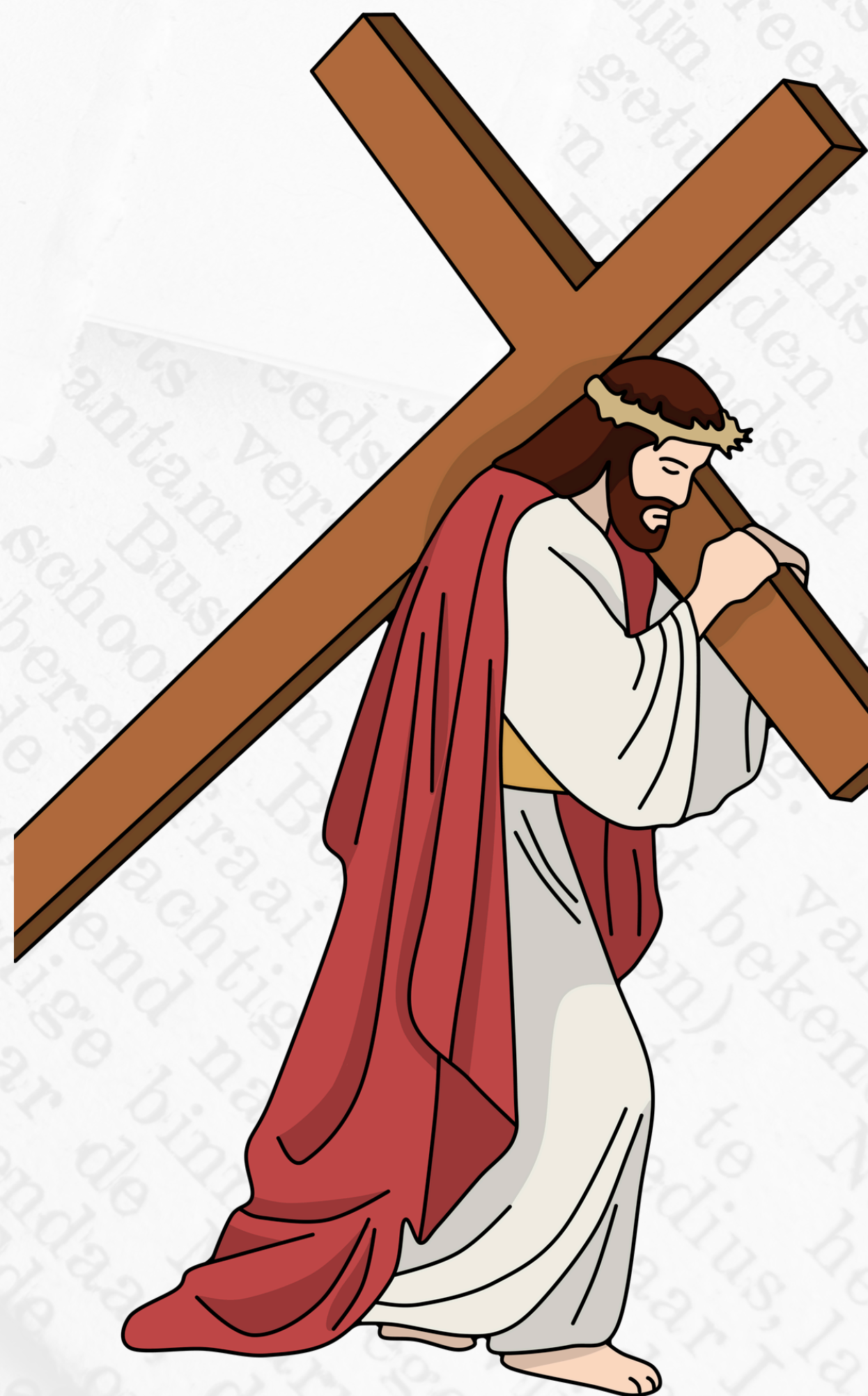
SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI –
CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH
KORPUSU SOLIDARNOŚCI – RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPIERANIA I ROZWOJU
WOLONTARIATU SYSTEMATYCZNEGO NA LATA 2018–2030



Wielki Post – początek przygotowań

Przygotowania do Wielkanocy zaczynają się w Środę Popielcową, która rozpoczyna okres Wielkiego Postu – czterdziestu dni zadumy, modlitwy i umartwienia. To czas, który ma pomóc wiernym oczyścić serce i przygotować się duchowo na przeżycie misterium Zmartwychwstania. W tym okresie wiele osób rezygnuje z przyjemności, wprowadza postne dania do codziennej diety i częściej uczestniczy w nabożeństwach.

Dwa szczególne nabożeństwa związane z Wielkim Postem to Droga Krzyżowa oraz Gorzkie Żale. Droga Krzyżowa to symboliczne odtworzenie ostatnich chwil życia Chrystusa, które skłania do refleksji nad cierpieniem i miłością Boga do człowieka. Gorzkie Żale natomiast to nabożeństwo pasyjne, charakterystyczne dla Polski, będące połączeniem modlitwy, śpiewu i rozważań męki Pańskiej.



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Wspierania i Rozwoju
Wolontariatu Systematycznego
na lata 2018–2030

Korpus
Solidarności



Wielkie porządki – oczyszczenie nie tylko duchowe

W tradycji polskiej szczególne miejsce zajmują wiosenne porządki, które odbywają się w tygodniach poprzedzających święta. Symbolizują one nie tylko odświeżenie domu po zimie, ale także duchowe przygotowanie przestrzeni do przeżywania Wielkiej Nocy. Mieszkania są sprzątane z największą starannością – myte są okna, trzepane dywany, porządkowane szafy. W wielu domach jest to także czas na drobne remonty i odświeżenie dekoracji.

To również idealna okazja do stworzenia świątecznych dekoracji – ozdobnych stroików z bazi, bukszpanu i kolorowych pisanek. Nie brakuje również wielkanocnych zajaczków, kurczaczków i baranków, które pojawiają się zarówno w domowych wnętrzach, jak i na stołach.



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Wspierania i Rozwoju
Wolontariatu Systematycznego
na lata 2018–2030

Korpus
Solidarności



Wielki Tydzień – kulminacja przygotowań

Ostatni tydzień przed Wielkanocą, tzw. Wielki Tydzień, to czas szczególnie intensywny duchowo. Rozpoczyna się Niedzielą Palmową, upamiętniającą wjazd Jezusa do Jerozolimy. Tego dnia wierni przynoszą do kościołów palmy – często własnoręcznie wykonane z gałązek wierzby, bukszpanu i suszonych kwiatów. Zgodnie z tradycją, poświęconą palmę przechowuje się przez cały rok, często wieszając ją nad drzwiami – ma chronić domowników przed nieszczęściem.

W Wielki Czwartek wspomina się ustanowienie Eucharystii i kapłaństwa, Wielki Piątek to dzień żałoby, w którym nie odprawia się Mszy Świętej – wierni gromadzą się na Liturgii Męki Pańskiej i adorują Krzyż. W Wielką Sobotę z kolei odbywa się tradycyjne święcenie pokarmów.



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Wspierania i Rozwoju
Wolontariatu Systematycznego
na lata 2018–2030

Korpus
Solidarności



Święconka – symbolika koszyczka wielkanocnego

Wielka Sobota to czas, gdy całe rodziny wyruszają z koszyczkami do kościoła. Święconka to jeden z najbardziej rozpoznawalnych i lubianych zwyczajów wielkanocnych. Koszyczek wyścielony białą serwetką i ozdobiony gałązkami bukszpanu zawiera symboliczne potrawy:

- Jajka – symbol życia i odrodzenia,
- Chleb – symbol Ciała Chrystusa,
- Sól – symbol oczyszczenia i gościnności,
- Wędliny i kielbasa – symbol dostatku,
- Chrzan – symbol siły i pokonania cierpienia,
- Baranek z cukru lub masła – symbol zmartwychwstałego Chrystusa.

Koszyczek często ozdabiają także pisanki, które dzieci malują wcześniej z radością. Tradycja ich dekorowania to jeden z najbardziej kolorowych i kreatywnych elementów przygotowań.



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Wspierania i Rozwoju
Wolontariatu Systematycznego
na lata 2018–2030

Korpus
Solidarności



Lany Poniedziałek – tradycja zabawy i oczyszczenia

Wielkanoc kończy się Lanym Poniedziałkiem, znanym także jako Śmigus-Dyngus. Tego dnia, szczególnie dzieci i młodzież, oblewają się wodą – dawniej było to symboliczne oczyszczenie i oznaka sympatii. Współcześnie często przeradza się w zabawną bitwę wodną, choć w wielu domach nadal dba się o zachowanie umiaru i szacunku do tradycji



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Wspierania i Rozwoju
Wolontariatu Systematycznego
na lata 2018–2030

Korpus
Solidarności



Przepisy:

Żurek wielkanocny

- zakwas 500 ml
- woda 3.5 l
- boczek wędzony 300 g
- biała kiełbasa 500 g
- kiełbasa wiejska 300 g
- śmietana 18% 250 ml
- marchewka 1 szt.
- pietruszka 1 szt.
- seler 0.25 szt.
- por 0.5 szt.
- tarty chrzan 10 g
- majeranek 5 g
- sól 3 g
- liść laurowy 2 szt.
- ziele angielskie 4 szt.

Krok 1:Do dużego garnka wlewamy wodę i dodajemy pokrojony na mniejsze kawałki boczek wędzony. Polecamy użyć właśnie tego składnika, ponieważ **wywar na wielkanocny żurek** na jego bazie zyska wyjątkowego aromatu. Wstawiamy na palnik i zagotowujemy.

Krok 2:W czasie, w którym gotuje się boczek, obieramy marchewkę, pietruszkę i selera. Cebulę obieramy, podobnie jak pora z wierzchnich liści – pora można dodatkowo przekroić wzdłuż i umyć.

Krok 3:Dodajemy do wywaru warzywa. Dorzucamy sól, liście laurowe i ziele angielskie. Całość gotujemy przez ok. 50-60 minut na średniej mocy palnika

Krok 4:Białą kiełbasę z pętka nakłuwamy szpikulcem lub patyczkiem do szaszłyków w kilku miejscach, dorzucamy do garnka. Gotujemy przez 15 minut.

Krok 5:W tym czasie kroimy w plasterki kiełbasę, przesmażamy na suchej patelni, aż wytopi się tłuszcz.

Krok 6:Do garnka dodajemy majeranek oraz zakwas na żurek. Możemy użyć gotowego produktu z dobrym składem lub wykorzystać domowy zakwas na żur. Gotujemy na małym ogniu przez ok. 10 minut.

Krok 7:Na koniec po zdjęciu z palnika dodajemy zahartowaną małą ilością zupy śmietanę. Możemy użyć śmietany 18% lub w mniejszej ilości zabielić żurek wielkanocny słodką śmietanką 30%. Całość mieszamy z dodatkiem chrzanu.

Krok 8:Żurek wielkanocny serwujemy z jajkiem ugotowanym na twardo, pokrojoną kiełbasą białą i plasterkami kiełbasy wiejskiej.



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Wspierania i Rozwoju
Wolontariatu Systematycznego
na lata 2018–2030
**Korpus
Solidarności**



Przepisy:

Jajka faszerowane szynką

- jajka 4 szt.
- szynka 100 g
- majonez 20 g
- musztarda 5 g
- sól 2 g
- pieprz 2 g
- szczypiorek 0.5 pęczka

Krok 1: Gotujemy jajka na twardo. Umieszczamy je w rondelku i zalewamy wodą. Doprowadzamy ją do wrzenia, po czym odmierzymy 8 minut. Odcedzamy jajka i wkładamy je do zimnej kąpieli, żeby natychmiast zatrzymać obróbkę termiczną. Kiedy całkowicie wystygną, obtłukujemy je i zdejmujemy z nich skorupkę.

Krok 2: Kroimy szynkę (wędzoną, gotowaną lub konserwową, wedle gustu) w kosteczkę. Szczypiorek myjemy w zimnej wodzie i osuszamy. Siekamy go. Pamiętajmy, żeby użyć w tym celu ostrego noża, inaczej zielone łodyżki puszcza sok i tracą swoją żywą barwę. Część drobno pokrojonego szczypiorku odkładamy do dekoracji gotowej potrawy.

Krok 3: Dzielimy wystudzone i obrane jajka na połówki. Ostrożnie wyjmujemy żółtka. Umieszczamy je w miseczce, w której wymieszm wszystkie składniki farszu. Białka odkładamy. Możemy od razu ułożyć je na talerzu lub półmisku, na którym będziemy serwować jajka faszerowane szynką.

Krok 4: Do żółtek dodajemy musztardę, majonez, sól i pieprz (najlepiej świeżo zmielony, żeby miał jak najwięcej aromatu). Łączymy składniki za pomocą łyżki lub widelca, aż uzyskamy kremowy farsz. Dodajemy szynkę i posiekany szczypiorek. Ponownie mieszamy. Możemy wzbogacić nadzienie ulubionymi przyprawami i ziołami, na przykład słodką papryką lub majerankiem. Ciekawie smakują jajka faszerowane szynką i żółtym serem.

Krok 5: Wkładamy wymieszane i doprawione nadzienie do pustego miejsca po żółtkach za pomocą łyżeczki. Nic nie szkodzi, jeśli będzie wystawało z wgłębienia. Jeśli jednak nie chcemy nakładać go „z górką”, możemy je zachować i wykorzystać jako pastę do kanapki lub do innych przekąsek na zimno, takich jak muszle makaronowe.



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Wspierania i Rozwoju
Wolontariatu Systematycznego
na lata 2018–2030

Korpus
Solidarności



Przepisy:

Wielkanocny wieniec drożdżowy

- mąka pszenna 500 g
- cukier 80 g
- skórka z cytryny 3 g
- mleko 265 ml
- sól 2 g
- masło 75 g
- drożdże 25 g
- mleko 250 ml
- jajka 8 szt

Krok 1:Przesiewamy mąkę do miski. Dodajemy cukier i skórkę z cytryny. Mieszymy drewnianą łyżką. W środku robimy zagłębienie. Podgrzewamy 250 ml mleka w rondelku.

Krok 2:Rozpuszczamy świeże drożdże w mleku. Wlewamy powstały płyn do wgłębienia w mące i mieszamy widelcem, żeby uzyskać zaczyn. Przykrywamy miskę i odstawiamy ją na 15 minut.

Krok 3:Łączymy zaczyn z 2 jajkami, miękkim (lub rozpuszczonym i przestudzonym) masłem i szczyptą soli. Mieszymy wszystkie składniki łyżką, a następnie zagniatamy przez 5 minut, aż powstanie zwarte, elastyczne ciasto. Przykrywamy je i odstawiamy w ciepłe miejsce na 60 minut do wyrośnięcia.

Krok 4:Ponownie zagniatamy ciasto drożdżowe na oprószonym mąką blacie i dzielimy je na 3 równe części. Formujemy je w długie wałeczki. Zaplatamy w warkocz, podobnie jak na chałkę. Łączymy końce, żeby utworzyć wieniec.

Krok 5:Rozgrzewamy piekarnik do 180°C (tryb góra-dół) lub 160°C (termoobieg). Umieszczamy drożdżowy wieniec wielkanocny na blaszce przykrytej papierem do pieczenia. Na wierzchu układamy 5 małych, surowych jajek (koniecznie umytych). Lekko je dociskamy, żeby zrobiły zagłębienie. Przykrywamy ciasto bawełnianą ściereczką i odstawiamy je na kolejne 30 minut do wyrośnięcia.

Krok 6:Roztrzepujemy jajko z łyżką mleka i smarujemy nim wieniec. Wierzch możemy posypać cukrem perlistym. W środku warto ustawić wąską, żaroodporną szklankę, żeby gotowe ciasto miało odpowiedni kształt. Pieczemy wielkanocny wieniec drożdżowy przez 35-40 minut. Kiedy przestygnie, zastępujemy jajka kolorowymi, czekoladowymi pralinkami w kształcie pisanek.



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Wspierania i Rozwoju
Wolontariatu Systematycznego
na lata 2018-2030

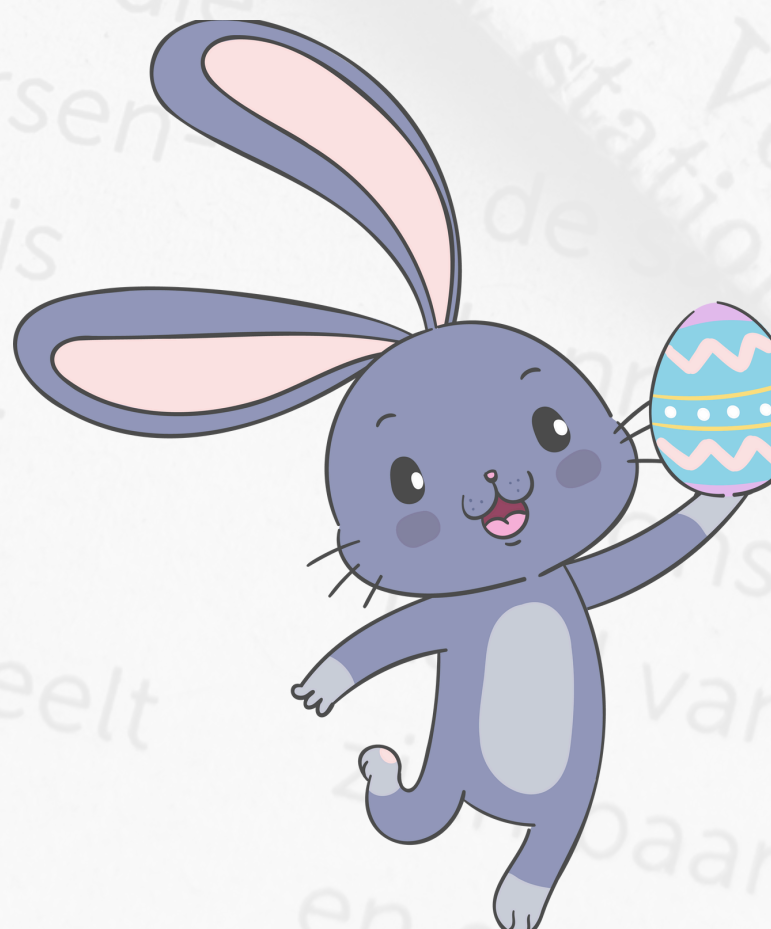
Korpus
Solidarności



FUNDACJA WOLNOŚCI
I ROZWOJU SPOŁECZNEGO

Kącik uśmiechu

- Dziadku, a zjesz jeszcze jedno jajko?
- Nie mogę. Już się boję, że będę się kulał jak te, co spadły ze stołu!
- Co mówi jajko do drugiego jajka po świętach?
- Ty... chyba przytyliśmy.
- To nie my! To majonez!
- Babciu, dlaczego masz takie duże uszy jak zajączek?
- Żeby lepiej słyszeć, gdzie dziadek schował czekoladki!



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Wspierania i Rozwoju
Wolontariatu Systematycznego
na lata 2018–2030
**Korpus
Solidarności**

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI –
CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH
KORPUSU SOLIDARNOŚCI – RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPIERANIA I ROZWOJU
WOLONTARIATU SYSTEMATYCZNEGO NA LATA 2018–2030