

**JARMARKI
BOŻONARODZENIOWE**

Magiczne i przyciągające świąteczne
kramy w centrach miast
str. 14-15

**ROZGRZEWAJĄCE
I SYCĄCE**

Przepisy Beaty Śniechowskiej
na pyszne dania jednogarnkowe
str. 24-29

**ŁYŻWY?
ALE JAZDA!**

Zachęcamy do zimowej rekreacji
na lodowiskach
str. 32-33

DOBRZE ŻYĆ DOBRZE

BEZPŁATNY
KWARTALNIK!





Drodzy Klienci, Drodzy Czytelnicy,

im zimniej na dworze, tym goręcej... zachęcamy do lektury nowego wydania Dobrze Życ Dobrze – inspirowanego pięknymi, polskimi tradycjami świątecznymi i zimą, która u nas jest najpiękniejsza!

W zimowym numerze Dobrze Życ Dobrze mamy dla Was morze i góry ciekawostek o regionalnych, świątecznych zwyczajach – przeczytajcie, a dowiecie się między innymi, jak... wigilijna etykieta wpływała na chęć wysiadania jajek przez pomorskie kury i dlaczego górale kąpali się w Wigilię w wodzie z monetami!

Świątecznych ciekawostek znajdziecie u nas... tak dużo, jak prezentów pod choinką – przygotowaliśmy dla Was na przykład „przegląd” słowiańskich rytuałów i zwyczajów związanych z przesileniem zimowym, w czasie którego Słowianie obchodzili Szczodre Gody i świętowali narodziny Swarożycza.

Ruch to zdrowie, również zimą! I chociaż najprzyjemniejszą zimową aktywnością wydaje się... przewracanie stron ulubionej książki lub magazynu (na fotelu przy kominku), to warto wyjść z domu (i strefy komfortu) i poślizgać się na łyżwach...

...lub po prostu pooddychać świeżym powietrzem i nacieszyć się śniegiem, który jest nie tylko zjawiskowo piękny, ale również jakże ciekawy!

Nowe wydanie bezpłatnego magazynu Dobrze Życ Dobrze znajdziecie co kwartał w każdym Kauflandzie oraz na stronie internetowej kaufland.pl.

Miłego czytania!
Redakcja Dobrze Życ Dobrze

Wydawca: Kaufland Polska Markety sp. z o.o. sp. j. wpisany do Rejestru Przedsiębiorców prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla Wrocławia-Fabrycznej, VI Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem KRS 0000879890. Adres: 50-541 Wrocław, al. Armii Krajowej 47.

Redakcja: Beata Czarnecka-Szewczuk (Redaktor Prowadząca), Krzysztof Gorzkowicz, Krzysztof Krukowski, Adam Matysiak.

Skład i kreacja: Katarzyna Chociaj, Amelia Dolata, Barbara Macherzyńska, Katarzyna Majcher-Buszevska, Krzysztof Orłowski.

Zdjęcia: Materiały własne Kaufland: s. 5, 7, 17, 19, 21, 22-23, 24-25, 26-27, 28-29, 36

Adobe Stock: s. 1, 2-3, 4-5, 6-7, 8-9, 10-11, 12-13, 14-15, 16, 22-23, 24, 26, 28, 30-31, 32-33, 34-35, 36

DOBRE ŻYĆ DOBRZE

S. 8

Zwyczaj wigilijne

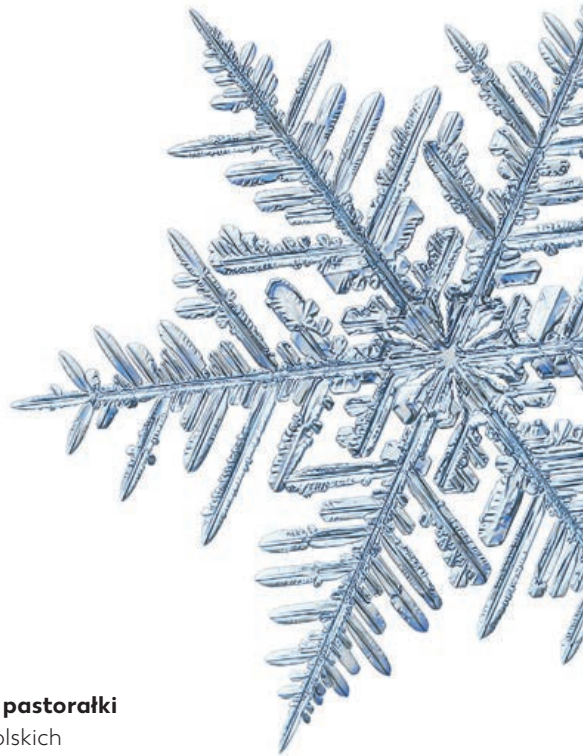
Obyczaje i rytuały świąteczne
z różnych stron Polski



S. 10

Słowiańskie rytuały

Jak się przeobraziły
w zwyczaje wigilijne?



S. 12

Śpiewamy kolędy i pastorałki

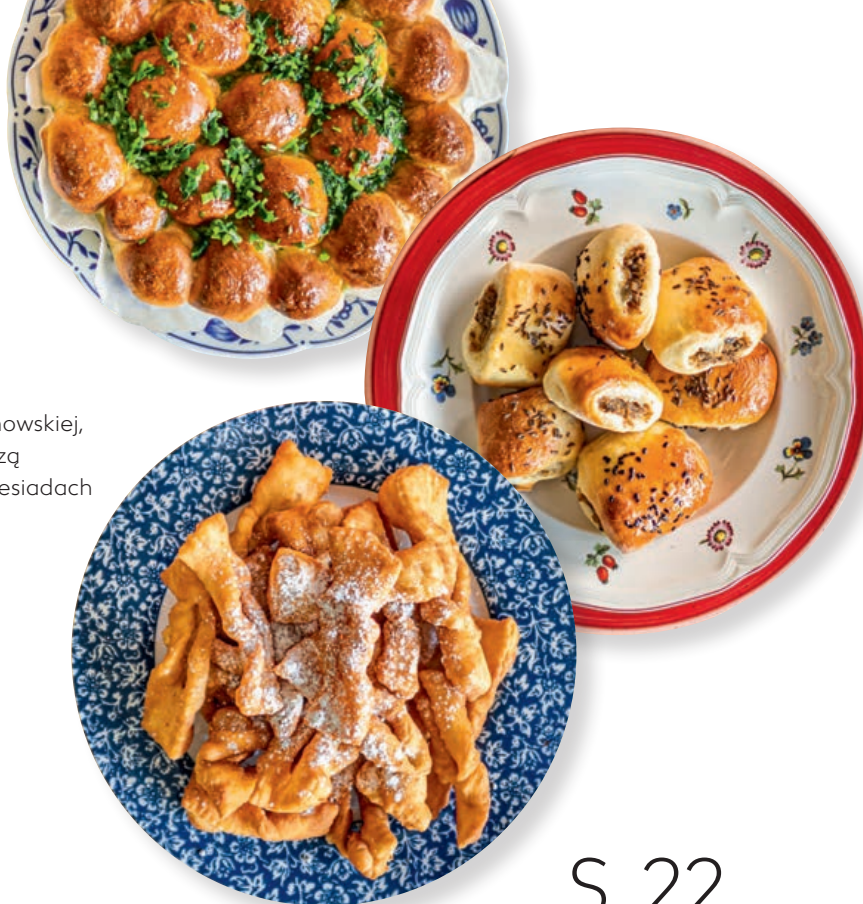
Imponujący zbiór polskich
pieśni świątecznych



S. 16

Dania na spotkania

8 przepisów Beaty Śniechowskiej,
które świetnie się sprawdzą
nie tylko na rodzinnych biesiadach



S. 22

Diety na zdrowie

Co to takiego DASH?
I czy zimą trzeba jeść mięso?

S. 30

Pada, pada śnieg

Jak powstaje biały puch?
Ta i inne śnieżne ciekawostki



S. 34

Kalendarze adwentowe

Dwadzieścia cztery,
jak się okazuje,
nie tylko czekoladki



Cytat na zimę

„Im bardziej pada śnieg, bim – bom
Im bardziej prószy śnieg, bim – bom
Tym bardziej sypie śnieg, bim – bom
Jak biały puch z poduszki.
I nie wie zwierz ni człek, bim – bom
Choć żyłby cały wiek, bim – bom
Kiedy tak pada śnieg, bim – bom
Jak marzną mi paluszki.”

Kubuś Puchatek

Zimowe

Dzień Pluszowego Misia

Proszę Państwa, oto miś, miś jest bardzo grzeczny dziś!

25 listopada warto świętować... z najlepszymi przyjaciółmi grzecznych i niegrzecznych dzieci – pluszowymi misiami, zawsze gotowymi do przytulasów.

Czy wiesz, że...

...w języku suahili istnieje słowo „zima”,
które przetłumaczyć można jako „cały/cała/całe”?

Na...staw się na mądre dokarmianie!



Dbaj o duże ptaki z parków: łabędzie
i kaczki krzyżówki.

Menu:

- ziarna zbóż: słonecznik, kasze, kukurydza
- gotowane warzywa: marchew, ziemniaki, buraki

Jak i gdzie?

Nie wrzucaj pokarmu do wody!
Znajdź czyste i spokojne miejsce w miarę
odslonięte, aby ptaki mogły bez obaw
o bezpieczeństwo napełnić brzuszki.

rozmaitości



Czy wiesz, że...

...pierwsze zimowe **igrzyska olimpijskie** zorganizowane zostały we **francuskim Chamonix** w 1924 roku, czyli prawie sto zim temu?

Zima na gorąco

Składniki:

- 30 gramów białej czekolady K-Classic
 - 200 ml mleka K-Classic
 - miąższ z 1 laski wanilii
- ¼ łyżeczki przyprawy piernikowej
- 1 łyżka bitej śmietany K-Classic
- 1 łyżeczka kolorowej posypki
- sól

Przepis:

Czekoladę połączyć na mniejsze kawałki. Mleko podgrzać w garnku i rozpuścić w nim czekoladę. Doprawić wanilią, przyprawą piernikową i solą. Gorącą czekoladę przelać do filiżanki. Ozdobić bitą śmietaną oraz kolorową posypką i podawać.



Zimne nóżki

Przedstawiamy sprawdzone sposoby na rozgrzanie stóp, gdy... trzęsą się z zimna jak galareta!

1. Masaż stóp – wieczorem, tuż przed położeniem się w ciepłym łóżeczku.
2. Rozgrzewające kąpiele – z dodatkiem kilku kropel... z igliwia sosnowego.
3. Maść na rozgrzewkę – w komplecie z ciepłymi skarpetkami i... ulubioną książką.



Trzymaj mocno tyżkę... czyli regionalne zwyczaje wigilijne

Wigilia i Boże Narodzenie to czas wyczekiwany z utęsknieniem niemal przez wszystkich. Celebrowanie świąt przebiega w całym kraju podobnie: członkowie rodziny gromadzą się przy stole, łamią się opłatkiem, składają sobie życzenia i zasiadają do uroczystej kolacji. W dawnej Polsce obchodzono święta nieco inaczej. Każda czynność miała symboliczne znaczenie, a każdy region kraju słynął ze swoich własnych zwyczajów. Wierzono, że wszystko, co wydarza się w Wigilię, znajdzie swe odbicie w kolejnym roku. A oto niektóre z regionalnych obyczajów.

Tekst: Krzysztof Krukowski



Mazowsze

- pod wigilijnym stołem umieszczano lemiesz, czyli część pługa, aby szkodniki nie niszczyły plonów
- w izbie stawiano od jednego do czterech snopów przystrojonych ozdobami zrobionymi z opłatka
- w drugi dzień świąt obsypywano się owsem

Charakterystyczne potrawy: rwaki, czyli kopytka z kapustą i grzybami, barszcz biały, kłosa, czyli kluski z makiem

Podkarpacie i Małopolska

- przez całą kolację należało w dłoni trzymać łyżkę
- osoba, która łyżkę odłożyła lub upuściła, miała nie dożyć kolejnej Wigilii
- nie można było pić wody, która była siedliskiem złych mocy, ani jeść niczego, co w wodzie mieszka. Z tego powodu w czasie Wigilii nie jedzono niegdyś ryb
- przez całą noc palono w chałupie lampy, by wskazać drogę do domu nowo narodzonemu Jezusowi

Charakterystyczne potrawy: kasze przygotowywane na różne sposoby, np. gołąbki z kaszą i ziemniakami czy zupa z kaszą (postnica)

Lubelszczyzna

- w Wigilię obowiązywał zakaz szcicia, by przez przypadek nie zaszyć... swego rozumu
- na stole obok opłatka pojawiał się czosnek i miód, które miały zapewnić zdrowie domownikom

Charakterystyczne potrawy: pierogi, kutia, karp w galarecie, kompot z suszonych owoców

Podhale

- wigilijny stół opasywano łańcuchem, który chronił domowników przed śmiercią, a zwierzętom gospodarskim zapewniał bezpieczeństwo
- górale kąpali się w wodzie z monetami, by zapewnić sobie pomyślność
- obowiązywał zakaz używania ostrych narzędzi, by nie zranić dusz przodków, które w tym dniu przybływały do chałup

Podlasie

- w czasie adwentu aż do samej Wigilii dęto w ligawki, czyli drewniane trąby pasterskie
- po kolacji nie sprzątano ze stołu – resztki pozostawiano dla dusz przodków
- w izbie stawiano snop (zamiast choinki), a słomą obwiązywano po wieczery drzewa w sadzie, by dobrze rodziły owoce

Charakterystyczne potrawy: kutia, kisiel owsiany, barszcz z grzybów

Śląsk

- przed Wigilią strzelano z biczów
- w Wigilię nie rąbano drewna, by w nadchodzącym roku nie bolała głowa
- wystrzegano się obcych, by nie sprowadzić do domu nieszczęścia

Charakterystyczne potrawy: siemieniotka (zupa z siemienia lnianego), zupa grzybowa i migdałowa, ryby

Pomorze

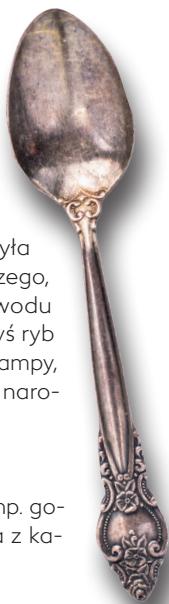
- podczas wieczery o pełne miski dbał gospodarz domu. Gospodyni nie mogła wstawać od stołu, by w nowym roku kury chętnie siedziały na jajach i dobrze się niosły
- na podłodze chałupy rozsypywano słomę, by krowy dawały dużo mleka
- dzieci jadły przy osobnym stoliku zwanym ryczką

Charakterystyczne potrawy: zupa rybna z kluseczkami, zupa brzadowa, czyli z suszonych owoców, śledzie

Wielkopolska

- pod stołem ustawiano kosz wypełniony sianem, by nadchodzący rok był dobry także dla zwierząt gospodarskich
- uroczysta kolacja składała się zwykle z dziewięciu potraw
- po wieczery następował czas wróżb, najczęściej matrymonialnych

Charakterystyczne potrawy: makielki (namoczona w mleku bułka pszenna z makiem, miodem i rodzynkami), siemieniucha, czyli zupa z nasion konopi, zupa migdałowa, ziemniaki w mundurkach



Kto przynosi świąteczne prezenty?

Większość dzieci w Polsce dostaje prezenty od św. Mikołaja. Jednak na zachodzie kraju, na obszarze dawnego zaboru pruskiego, podarunki przynosi Gwiazdor, noszący kozuch, futrzaną czapę i tęgi kij lub różgę, którymi karze niegrzeczne dzieci. Nieposłuszne maluchy zamiast prezentu mogły otrzymać zgniętą pyrę, czyli zepsutego ziemniaka...

Na południu kraju do dzieci przychodzi Aniołek lub Dzieciątko, utożsamiane oczywiście z nowo narodzonym Jezusem. Na wschodzie najmłodszy z utęsknieniem czeka na Dziadka Mroza, który wywodzi się z folkloru wschodniosłowiańskiego. Prezenty przynosi także Gwiazdka (zwłaszcza na południu kraju), Wigiliorz lub Starcak (północna Polska), a także... Siwy Koń (Żuławy).

OD SŁOWIAŃSKICH RYTUAŁÓW *do zwyczajów wigilijnych*

Skąd się wzięły świąteczne zwyczaje? W dawnej Polsce, ale także w innych krajach Wigilia była szczególnym dniem – pełnym wróżb i przepowiedni, niezwykłych zwyczajów i rytuałów.

W rzeczywistości niewiele one jednak miały wspólnego ze świętami Bożego Narodzenia, a bardziej dotyczyły zabiegów o urodzajne przyszłoroczne zbiory i dostatek w gospodarstwie. Jak więc doszło do tego, że te rolnicze obrzędy tak idealnie wtopiły się w święto chrześcijańskie?

Tekst: Krzysztof Krukowski



Tak naprawdę nie wiemy, kiedy na świat przyszedł Jezus, a pierwszych chrześcijan nie za bardzo to nawet interesowało. Wszak nie narodził się najważniejszy w chrześcijaństwie... Jednak z biegiem lat także to wydarzenie zaczęło zaprzętać głowy uczonych i biskupów. W III lub IV w. zwierzchnicy Kościoła, nie mając najmniejszych danych na ten temat, jako dzień narodzin wyznaczyli 25 grudnia. Data była symboliczna, ale nie przypadkowa. Jest to przecież czas przesilenia zimowego, okres, kiedy dzień staje się coraz dłuższy. W świecie rzymskim obchodzono wówczas święto Słońca Niezwyčajonego, natomiast świat słowiański celebrował narodziny Swarożycza, syna boga ognia, który objawiał się w tarczy słonecznej.



Szczodre Gody

W okresie przesilenia zimowego Słowianie obchodzili święto Szczodrych Godów. Świątowano przez 12 dni, począwszy od 21 grudnia, czyli od wigilii najkrótszego dnia w roku. W tym dniu wyprawiano wystawną ucztę, prosząc Swarożycza o dobry, urodzajny rok. Podczas Szczodrych Godów spotykano się z rodziną i znajomymi, śpiewano, wrócono, a także wykonywano wiele magicznych czynności, które miały zapewnić szczęście i pomyślność. Przywiązanie do starych wierzeń i zwyczajów Szczodrych Godów było tak silne, że Kościół postanowił je przejąć i nadać im nowy, chrześcijański sens. Większość wigilijnych zwyczajów ma więc stare, przedchrześcijańskie korzenie.

Choinka

Słowiańskim odpowiednikiem choinki była podłaźniczka, czyli odcięta część drzewa iglastego, podwieszana pod sufitem izby. Podłaźniczkę ozdabiano jabłkami (symbolami zdrowia i urody), orzechami (symbolami siły), świeczkami (chroniły przed złymi mocami) oraz łańcuchami (wzmocniały więzi rodzinne). Podłaźniczka pozwalała też

zdobyć przychylność leśnych duszków i demonów. Bożonarodzeniowa choinka pojawiła się w Niemczech w XVI w., a w polskich domach dopiero na przełomie XVIII i XIX, początkowo tylko w miastach w zaborze pruskim.

12 potraw na stole

Dwunastka odnosiła się do 12 miesięcy w roku. Dawniej dziękowano bogom za cały ubiegły rok, a więc za każdy miesiąc.

Kutia

W Szczodrych Godach brała udział cała wspólnota, nie tylko żywi, ale także duchy przodków. I dla nich więc przygotowywano pokarmy. Jednym z nich była właśnie kutia, jadana przede wszystkim podczas styp.

Dodatkowe nakrycie przy stole

Dawniej nie było ono przeznaczone dla zabłąkanego wędrowca, ale dla zmarłych przodków. W tym dniu przybywały one do chaty i wieczerzały ze swymi potomkami.

Sianko pod obrusem

Dziś wkładane pod obrus symbolicznie, na pamiątkę narodzin Jezusa w szopce. Niegdyś siano oraz ziarno rozrzucano po podłodze; w izbie stawiano również cały snop niemłóconej pszenicy czy żyta. Snop taki nazywał się diduch

i miał bardzo wiele znaczeń: przypominał o zmarłych, odstraszał złe duchy, był zapowiedzią urodzaju w nowym roku. Po uroczystej kolacji wyciągano żdźbła z diducha i wrócono sobie przyszłość, a wiosenny siew rozpoczynano właśnie z nasion pochodzących z jego kłosów.

Kolędowanie z gwiazdą

Pierwotnie kolędnicy chodzili po domach z wielką gwiazdą, która oznaczała zwycięstwo słońca nad nocą, i życzyli wszystkim zdrowia, szczęścia, pomyślności. Dziś gwiazda oznacza Gwiazdę Betlejemską, która wiodła mędrców do Betlejem.

Zwierzęta mówiące ludzkim głosem

Przekonanie, że zwierzęta mówią, miało związek z wiarą, że na Szczodre Gody przybywają duchy przodków. Zwierzęta były jedynie pośrednikami w przekazywaniu ich słów.



Pod niebiosy wyśpiewujcie! Polskie kolędy i pastorałki

Muzyka łagodzi obyczaje, a śpiewanie kolęd zbliża do siebie ludzi. Więc czemu prędzej otwierajcie śpiewniki i wybierajcie swoje ulubione utwory. A wybór jest naprawdę imponujący. Według badaczy zbiór polskich kolęd i pastorałek liczy ponad 500 pozycji! No ale skąd się one wzięły i dlaczego tak się nazywają?

Tekst: Krzysztof Krukowski

Pójdziemy bracia w drogę
z wieczora, wstąpimy najpierw
do tego dwora.
I będziemy śpiewać wszędzie
o tak wesolej kolędzie.
Hej, kolęda, kolęda!

Słowo „kolęda” jest terminem pochodzącym z kalendarza rzymskiego i oznacza pierwszy dzień każdego miesiąca. A pierwszego stycznia, wraz z nastaniem nowego roku, Rzymianie odwiedzali się w domach, składali sobie życzenia, przy okazji wyśpiewując pochwały gospodarza. W dawnej Polsce natomiast „kolędą” nazywano podziękowania, jakie chłopcy składali swojemu panu za pracę i wynagrodzenie. Te zwyczaje z czasem zaczęły nabierać charakteru chrześcijańskiego i przekształciły się w znany obrzęd chodzenia od domu do domu kolędników przebranych za zwierzęta lub dziwne stwory.

Do najpopularniejszych przebrań należały: turoń, niedźwiedź, koza, koń, bocian. Zwierzęta te symbolizowały siłę i płodność, a cały obrzęd miał cel magiczny: sprawienie, by w odwiedzanym gospodarstwie zapanował dobrobyt i szczęście. Podczas takiego kolędowania wyprawiano najrozmaitsze figle i w całym domu panował nastrój zabawy. W wielu regionach Polski grupy kolędników zwane były herodami. Przebierańcy przedstawiali historię narodzin Jezusa, wplatając w swą opowieść wesole wątki ludowe. Kolędowanie po domach i różne przedstawienia nie mogły obejść się bez pieśni o narodzeniu Jezusa. Ale utwory te pierwotnie nazywały się kantyczkami lub rotułami i nie zawsze mogły być śpiewane w kościele. Ich tematyka pozbawiona treści religijnych zawierała zbyt wiele akcentów humorystycznych, nie licujących z powagą kościelnych nabożeństw. Słowo „kolęda” na oznaczenie bożonarodzeniowych pieśni pojawiło się w użyciu dopiero w XIX w.

Anioł pasterzom mówił
Chrystus się wam narodził
w Betlejem
nie bardzo podłym mieście
Narodził się w ubóstwie
Pan wszego stworzenia

Najstarsze polskie pieśni kościelne o narodzeniu Jezusa pochodzą z XV w.: **Zdrów bądź, królu anjelski** (1424 r.) i **Stałać się rzecz wielmi dziwna** (1442 r.). Utwory te są dziś zupełnie nieznane i, co ciekawe, były przekładami z języka czeskiego. Natomiast najstarszą polską kolędą śpiewaną do dzisiaj jest **Anioł pasterzom mówił**, pieśń skomponowana w XVI w. Najwięcej oryginalnych polskich kolęd, z wykorzystaniem ludowych melodii, powstało w XVII i XVIII wieku w dobie baroku. Tworzyli je nie tylko autorzy anonimowi, ale znani pisarze i poeci, m.in. Mikołaj Sęp Szarzyński, Andrzej Morsztyn czy Piotr Skarga. Twórcą pieśni bożonarodzeniowych był żyjący w XVIII i XIX w. poeta Franciszek Karpiński, autor m.in. jednej z najbardziej znanych polskich kolęd: **Bóg się rodzi**.


*Leżąc w stodole,
 patrząc na pole,
 ujrzał Bartosz stary Anioły, które
 wdzięcznymi głosami swymi
 okrzyknęły
 ziemskie padoty:
 Na niebie niech chwata Bogu
 będzie trwata,
 a ludziom pokój na ziemi!*

Oprócz kolęd w okresie Bożego Narodzenia śpiewa się także pastorałki. Są to świeckie pieśni, które w sposób pogodny, a nierzadko wesoły, opowiadają o narodzinach Jezusa. Bohaterami tych utworów są zwykle pasterze. Pastorałki pozbawione są treści teologicznych, więc – z nielicznymi wyjątkami – rzadko wykonywane są podczas liturgii. Pastorałki rozpowszechniły się w Polsce w XVII w., a pierwotnie śpiewane były przez wędrownych studentów.

...cuda, cuda ogłaszają

- według tradycji autorem pierwszej kolędy był św. Franciszek z Asyżu (XII/XIII w.)
- najbardziej znaną kolędą na świecie jest prawdopodobnie **Cicha noc**, która powstała w Austrii w 1818 r. i została przetłumaczona na ok. 300 języków i dialektów
- w liturgii kolędy śpiewa się od Bożego Narodzenia do Święta Chrztu Pańskiego, czyli popularnych Trzech Króli (6.01). W Polsce dopuszcza się ich wykonywanie do Święta Ofiarowania Pańskiego, czyli Matki Boskiej Gromnicznej (2.02).

CHO(HO-HO-HO)DŹCIE NA JARMARK!

Zachwycają zapachem, smakiem potraw i grzanego wina, cieszą oko kolorowymi lampkami i świątecznymi dekoracjami, przyciągają tłumy magiczną atmosferą świąt. Mowa oczywiście o jarmarkach bożonarodzeniowych. Przyglądamy się tym najslynniejszym w Polsce.

Tekst: Adam Matysiak

Tradycja jarmarków bożonarodzeniowych wywodzi się z krajów niemieckojęzycznych. Pierwsze odbywały się na terenie dzisiejszej Austrii – już w XII wieku, a w kolejnym stuleciu upowszechniły się w Niemczech i Szwajcarii. Na głównych placach wielu miast sprzedawano przede wszystkim mięso, sery, wyroby cukiernicze, kosze wikłino-we i zabawki dla dzieci.

Do Polski idea jarmarków przywędrowała znacznie później. Od kilkunastu lat na przełomie listopada i grudnia place i ulice w sercach wielu polskich miast zaczynają tętnić życiem i roznosi się po nich zapach drzewek choinkowych i świątecznych smakołyków. Już teraz zachęcamy Was do odwiedzenia najslynniejszych jarmarków bożonarodzeniowych w Polsce.





WROCLAW

Kiedy: 18.11–31.12.2022

Gdzie: Rynek, pl. Solny, ul. Oławska, ul. Świdnicka

Wrocławski jarmark bożonarodzeniowy jak magnes przyciąga turystów z całej Polski. Pod koniec każdego roku centrum stolicy Dolnego Śląska zamienia się w świąteczne miasteczko, a w nim czekają liczne atrakcje, np. Bajkowy Lasek, Świąteczny Wiatrak, karuzele, Kraina Krasnali i Reniferów czy Domek Pod Krasnalem. Wszystko okraszone pięknem wrocławskiego Rynku i pobliskich uliczek!

GDĄŃSK

Kiedy: 18.11–23.12.2022

Gdzie: Targ Węglowy, ul. Bogusławskiego, ul. Tkacka

W 2019 roku jarmark bożonarodzeniowy w Gdańsku zajął trzecie miejsce w prestiżowym konkursie European Best Christmas Market. Od tego czasu wciąż prężnie się rozwija. W zeszłym roku miał największą powierzchnię w historii – aż 8500 m²! Teraz także ma być zorganizowany „na bogato”. Do dyspozycji odwiedzających zostanie oddanych aż 150 świątecznych stoisk i 50 domków z jedzeniem. Gdańska Wielka Zbrojownia wypełni się stoiskami z wyrobami artystycznymi. Nie zabraknie też świątecznego kółdowania, wizyt Świętego Mikołaja, a także „gadającego”... łosia Lucka, który niejednego rozbawi swoimi dowcipami.

POZNAŃ

Kiedy: 18.11–27.12.2022

Gdzie: pl. Wolności, pl. Kolegiacki, Rynek Łazarski,

Międzynarodowe Targi Poznańskie

Tegoroczne Betlejem Poznańskie odbędzie się w aż czterech lokalizacjach. Wszystko przez remont płyty Starego Rynku. Od 18 listopada do 27 grudnia świąteczne kramy i stoiska będą stały na Placu Kolegiackim i Placu Wolności. Na popularnej w Poznaniu Plajcie (gwarowe określenie Placu Wolności) pojawi się m.in. karuzela wenecka i kolejka górską, a także odbędą się koncerty i silent disco. Tam też będzie można napisać list do Gwiazdora (czyli do Świętego Mikołaja). Jarmark zawita także na Rynek Łazarski – od 3 do 18 grudnia. Z kolei w pawilonach Międzynarodowych Targów Poznańskich odbędzie się m.in. Poznań Ice Festival i powstanie... ligawa (po „poznańsku” lodowisko), gdzie będzie można... pobiegać (czyli pojeździć) na łyżwach!

KRAKÓW

Kiedy: 25.11.2022–1.01.2023

Gdzie: Rynek Główny

Odwiedzających Krakowskie Targi Bożonarodzeniowe (tak krakowianie nazywają swój jarmark) przyciąga przede wszystkim słynny klimat krakowskiego Rynku Głównego, jednego z największych w Europie. Na jego płycie przed Sukiennicami – od strony pomnika Adama Mickiewicza – znów staną liczne stoiska handlowe i gastronomiczne, na których swoje wyroby będą sprzedawali także kupcy z zagranicy. Podobno w tym okresie nie da się wyjechać z Krakowa bez uprzedniego skosztowania grzańca galicyjskiego.

KATOWICE

Kiedy: 18.11.2022–8.01.2023

Gdzie: Rynek

W tym roku katowicki jarmark potrwa wyjątkowo długo – aż do 8 stycznia i zostanie podzielony na II etapy – bożonarodzeniowy od 18 listopada do 23 grudnia i świąteczno-noworoczny od 24 grudnia do 8 stycznia. Odwiedzających czekają liczne atrakcje, np. bajkowe domki z figurkami, kilkumetrowa świąteczna piramida, młyńskie koło, baśniowy pociąg i plenerowe kino wyświetlające bajki, a także lodowisko, na którym będzie można spalić kalorie.



DOBRE JEDZENIE

ŁĄCZY LUDZI

Długie jesienne i zimowe wieczory sprzyjają przyjacielskim i rodzinnym spotkaniom przy gorącej herbacie.

Jednak nawet najbardziej interesująca rozmowa nie zaspokoi głodu jej uczestników. Dlatego wraz z Beatą Śniechowską proponujemy osiem przepisów na pyszne dania, które można wykorzystać podczas różnych okazji. Sałatka śledziowa i śledzie po kaszubsku mogą znaleźć się i na stole wigilijnym, i na przyjęciu imieninowym. Można je też potraktować jako przekąskę.

Drożdżowe paszteciki idealnie pasują do barszczu czerwonego, można je zabrać do pracy czy zjeść na kolację.

Podobnie rzecz się ma z bułeczkami z czosnkiem.

Jeśli mamy ochotę na coś bardziej treściwego, czekają na nas kotleciki w dwóch odsłonach. A na deser chrust i oponki. Smakują zawsze i wszędzie, zwłaszcza w okresie karnawałowym!

Zachęcamy więc do wypróbowania naszych przepisów i włączenia ich do swojej „książki kucharskiej”.

Oczywiście, wszystkie produkty wykorzystane w przepisach można kupić w sklepach Kaufland.

Życzymy dużo frajdy podczas przygotowywania posiłków i niezapomnianych wrażeń kulinarnych podczas degustacji!



**KOTLECICKI
POŻARSKIE W PANKO**



**BUŁECZKI
Z CZOSNKIEM I ZIOŁAMI**



**KOTLETY
PO KIJOWSKU**



**SEROWE OPONKI
CIOTKI LONKI**

BUŁECZKI Z CZOSNKIEM I ZIOŁAMI

 **Czas przygotowania: 50 min + 60 min wyrastania**
Składniki na 6 porcji

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki

ciasto:

250 g mąki pszennej, ½ opakowania drożdży instant, 1 łyżeczka cukru, 1 szczypta soli, jajko – żółtko do ciasta, białko do posmarowania, pół szklanki ciepłego mleka, 20 g masła

do polania:

ok. 70 ml oliwy extra virgin, 2 zębki drobno posiekanego czosnku, 2 łyżki posiekanego koperku, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki opcjonalnie: listki tymianku, płatki soli morskiej

Do miski przesiać mąkę, dodać drożdże, cukier, sól, żółtko, mleko i masło. Zagnieść gładkie ciasto. Uformować kulę, przykryć miskę bawełnianą ściereczką, odłożyć na ok. 60 min w ciepłe miejsce – by ciasto podwoiło objętość. Wyjąć na podsypany mąką blat, zwilżonymi dłońmi formować kulki wielkości orzecha włoskiego, układać je w tortownicy, naczyniu żaroodpornym lub patelni żeliwnej wysmarowanej masłem. Przykryć ściereczką i jeszcze raz zostawić do wyrośnięcia na ok. 30 min. Bułeczki posmarować białkiem, piec 18–20 min w 190°C. Oliwę połączyć z ziołami i czosnkiem. Gorące bułeczki polać aromatyczną mieszanką i posypać płatkami soli morskiej.



KOTLECIKI POŻARSKIE W PANKO

 **Czas przygotowania: 30 min**
Składniki na 2 porcje

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki

2 pojedyncze filety z kurczaka, 1 jajko, 1 pszenna kajzerka + mleko do namoczenia, 1 łyżka drobno posiekanej natki pietruszki, sól morska, świeżo zmielony pieprz, panko do obtoczenia, masło klarowane do smażenia

Piersi z kurczaka oczyścić, drobno posiekać. Do miski przełożyć odcisniętą po namaczaniu bułkę, posiekanego kurczaka, jajko, natkę pietruszki, doprawić solą, pieprzem i dokładnie wymieszać. Panko rozsypać na talerzu. Wilgotnymi dłońmi nabierać porcje masy, formować kulki, obtaczać je w panko. Piekarnik rozgrzać do 180°C. Na patelni rozgrzać klarowane masło, smażyć kotleciki z każdej strony na złoty kolor. Następnie przełożyć je na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Dopiec kotlety w rozgrzanym piekarniku przez 8–12 min (w zależności od wielkości).



SEROWE OPONKI CIOTKI LONKI

 **Czas przygotowania: 35 min**
Składniki na ok. 6 porcji

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki

250 g twarogu półtłustego (dwukrotnie zmielonego lub przeciśniętego przez praskę), ok. 250 g mąki pszennej + dodatkowo do podsypania, ok. 60 g cukru, 2 żółtka, 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej, 1 łyżeczka octu, 120 g kwaśnej śmietany 18%, olej do smażenia, cukier puder

Mąkę przesiać bezpośrednio do misy miksera, dodać sodę oczyszczoną i pozostałe składniki, zmiksować aż do otrzymania lekko klejącego się ciasta. Stolnicę podsypać mąką, wyłożyć ciasto, rozwałkować na grubość ok. 1,5 cm. Ciasto oprószyć również mąką z wierzchu. Wycinać „oponki” np. za pomocą szklanki i kieliszka. W garnku rozgrzać olej, wrzucać oponki na rozgrzany tłuszcz, smażyć z dwóch stron na złotobrzowy kolor. Osączyć na ręczniku papierowym, oprószyć cukrem pudrem.



KOTLETY PO KIJOWSKU

 **Czas przygotowania: 45 min + chłodzenie ok. 60 min**
Składniki na 4 porcje

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki

4 pojedyncze piersi z kurczaka

masło ziołowe:

80 g zimnego masła, 3 łyżki posiekanego koperku lub posiekanej natki pietruszki (można też mieszać zioła), 1 mały ząbek czosnku drobno posiekany, 2 łyżki soku z cytryny, sól, pieprz

dobatkowo:

mąka pszenna do obtoczenia, bułka tarta do panierowania, 1 jajko + 2 łyżki mleka, masło klarowane do smażenia

Do miseczki przełożyć masło, koperek, czosnek, sok z cytryny. Wymieszać, doprawić solą i pieprzem. Masło podzielić na 4 części, uformować wałeczki. Zawinąć w folię i włożyć do zamrażarki. Piersi kurczaka rozbić delikatnie tłuczkiem. Na każdym kotlecie ułożyć kawałek masła ziołowego, zwinąć ciasne roladki, podwijając końce. Wstawić do lodówki na 45–60 min. Umieścić mąkę, rozmącone jajko z mlekiem i bułkę tartą w oddzielnych talerzach. Roladki dokładnie obtoczyć w mące, jajku i bułce tartej. Smażyć partiami na głębokim tłuszczu. Osączyć na ręcznikach papierowych.





**WARSTWOWA
SAŁATKA ŚLEDZIOWA**



**DROŹDŹOWE PASZTECIKI
Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI**



**ŚLEDŹ
PO KASZUBSKU**



**KARNAWAŁOWE
CHRUSTY**

DROŻDŻOWE PASZTECIKI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI

 **Czas przygotowania: ok. 75 min + ok. 60 min na wyrastanie**
Składniki na 4 porcje

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki

ciasto:

2 żółtka, 100 g masła o temperaturze pokojowej, 30 g drożdży, 1 łyżka cukru, 250 ml letniego mleka, 350 g mąki, ½ łyżeczki soli

farsz:

30 g suszonych podgrzybków moczonych przez noc, 300 g kiszonej kapusty, 1 cebula, 30 g masła, 1 liść laurowy, 1 ziarno ziela angielskiego, 2 łyżki jasnego sosu sojowego, olej, sól, pieprz

Dodatkowo: żółtko + mleko do posmarowania, kminek lub czarnuszka do posypania

Do kubka dać drożdże, cukier, 1 łyżkę mąki, mleko. Wymieszać, odstawić na 15 min. Do miksera przesiać mąkę, dodać sól, rozczyn. Dodawać po 1 żółtku, na koniec po kawałku miękkiego masła. Gładkie ciasto przykryć ściereczką i odstawić na 60 min. Kapustę odcisnąć, posiekać, przełożyć do garnka z grzybami i wodą, dodać ziele, liść laurowy i gotować 40 min. Odcedzić kapustę, grzyby wyjąć i posiekać. Rozgrzać olej, skarmelizować cebulę. Dodać grzyby, masło, chwilę smażyć, dodać kapustę i dusić. Doprawić solą, pieprzem i sosem sojowym. Ciasto krótko wyrobić, rozwałkować. Wycinać kawałki, faszerować zimnym farszem. Wierzch posmarować rozmąconym żółtkiem z mlekiem i posypać kminkiem. Piec 18–22 min na złotobrzozowo w 180°C.



WARSTWOWA SAŁATKA ŚLEDZIOWA

 **Czas przygotowania: 60 min + 6 godz. chłodzenia**
Składniki na 8 porcji

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki

4 filety śledziowe moczone przez 3–4 godziny w mleku lub wodzie, ok. 300 g upieczonych buraków, ok. 400 g ziemniaków ugotowanych w mundurkach, 3 jajka ugotowane na twardo, 1 czerwona cebula, 4 ogórki kiszzone drobno pokrojone, 2 łyżeczki musztardy dijon, 5 łyżek majonezu, 4 łyżki gęstej kwaśnej śmietany, 1 łyżka soku z cytryny, pieprz do smaku

Cebulę posiekać, przelać wrzątkiem. Śledzie odcedzić, pokroić na 2-centymetrowe paski. Buraki obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Ziemniaki obrać. Majonez wymieszać z kwaśną śmietaną i sokiem z cytryny. Przygotować dużą przezroczystą miskę lub słoiczki do serwowania sałatki. Na dnie miski rozłożyć śledzie, doprawić pieprzem, rozsmarować po nich musztardę. Ułożyć sparzoną cebulę, zetrzeć ok. 100 g ziemniaków. Następnie ułożyć warstwowo ogórki kiszzone, ok. 4 łyżek majonezu, buraki, docisnąć. Zetrzeć resztę ziemniaków, wyłożyć pozostały majonez, a na wierzch zetrzeć jajka. Salaterkę przykryć folią spożywczą, chłodzić 5–6 godzin lub całą noc.



KARNAWAŁOWE CHRUSTY

 **Czas przygotowania: 40 min + 30 min chłodzenia**
Składniki na 6–8 porcji

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki

380 g mąki pszennej, 200 g kefiru, 1 jajko, 60 g cukru, 1 kopiasta łyżeczka proszku do pieczenia, ¼ łyżeczki soli, olej roślinny do smażenia, cukier puder

Mąkę przesiać do miski, dodać proszek do pieczenia, cukier oraz sól. Kefir połączyć z jajkiem, dodać do suchych składników, wyrobić (ręcznie lub mikserem z hakiem), aż ciasto będzie gładkie i elastyczne. Uformować kulę, owinąć folią spożywczą, odłożyć na ok. 30 minut do lodówki. Ciasto, które odpoczęło, podzielić na 2–3 części. Kolejno rozwałkować każdą część, wycinać nożem lub radełką prostokąty, np. 4 x 8 cm. W środku nacinać i przewlekać przez dziurkę. W garnku mocno rozgrzać olej, smażyć chrusty partiami. Gorące układać na talerzu, posypać cukrem pudrem.



ŚLEDŹ PO KASZUBSKU

 **Czas przygotowania: ok. 35 min**
Składniki na 6 porcji

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

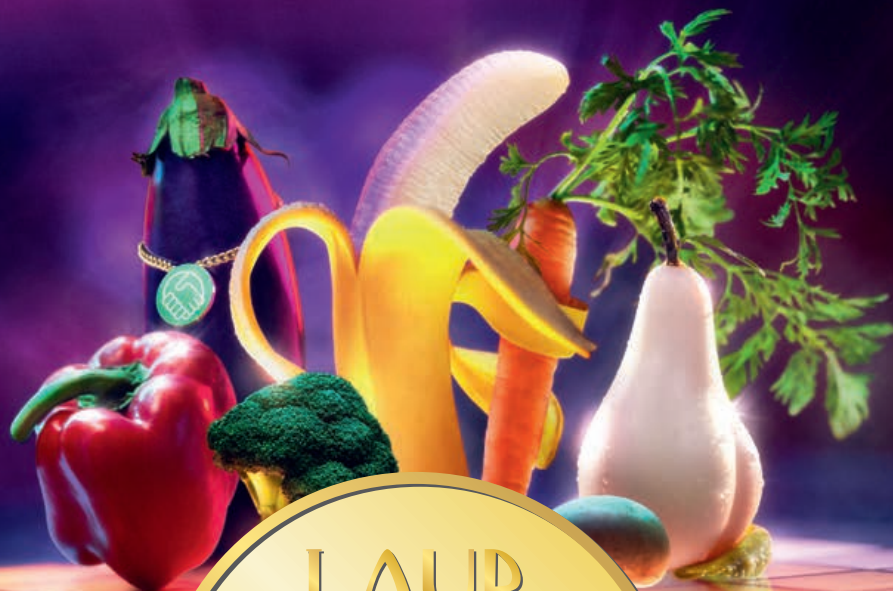
Składniki

ok. 5–6 filetów śledziowych moczonych przez 3–4 godziny w mleku lub wodzie, 2 duże cebule (np. biała i czerwona) pokrojone w piórka, 3 łyżki koncentratu pomidorowego, 5 suszonych śliwek pokrojonych na mniejsze kawałki, 1 duży ogórek kiszony pokrojony w kostkę, 1 łyżka octu winnego, 2 liście laurowe, 3 ziarna ziela angielskiego, ½ płaskiej łyżki mielonej słodkiej papryki, 2 goździki, ok. 100 ml oleju np. ryżowego lub z pestek winogron

Rozgrzać 4 łyżki oleju na patelni, dodać cebulę, goździki, ziele angielskie i liście laurowe. Dusić pod przykryciem, aż cebula się zeszkli. Dodać koncentrat pomidorowy, śliwki, mieloną paprykę, razem przesmażyć. Gdy cebula się zrumieni, skrócić palnik, dodać ogórki kiszzone, resztę oleju i doprawić do smaku solą, pieprzem, ew. zakwasić octem winnym. Śledzie odcedzić, pokroić na kawałki. W wyparzonej słoiku układać warstwami śledzie z wystudzoną cebulą i dodatkami. Całość powinna być przykryta olejem. Zamknąć słoik, odłożyć do lodówki na 3–4 dni. Podawać np. z chlebem żytnim na zakwasie.



GDZIE PRZĘBOJOWĄ ŚWIEŻOŚĆ MAM?



**Kaufland otrzymał Złoty Laur Klienta
w kategoriach:**

- **Jakość produktów – świeże
owoce i warzywa**
- **Najwyższa jakość produktów
– świeże produkty z lady**



Dowiedz się
więcej





DASH RADIĘ

*Dobrze żyć dobrze
i dobrze jeść dobrze.*

Tekst: Krzysztof Gorzkowicz

Nadciśnienie to problem, z którym mierzą się lekarze i pacjenci na całym świecie. Na szczęście zmiana stylu życia i odpowiednia dieta może zapobiegać rozwojowi choroby nadciśnieniowej i pozytywnie wpłynąć na nasz zdrowie.

Na podstawie badań Dietary Approaches to Stop Hypertension, przeprowadzonych przez National Institutes of Health, amerykańscy naukowcy opracowali dietę DASH, której stosowanie przyczynia się do zmniejszenia ciśnienia oraz obniżenia stężenia cholesterolu i trójglicerydów we krwi.

OWOCE I WARZYWA

To podstawa diety DASH. Dietetycy zalecają spożywanie od 4 do 5 porcji owoców i warzyw dziennie, szczególnie moreli, bananów, borówek amerykańskich, awokado, pomidorów i... ziemniaków, które charakteryzują się niską zawartością sodu, a dodatkowo wzbogacają naszą dietę w przeciwutleniacze, chroniące naczynia krwionośne przed szkodliwym działaniem wolnych rodników.



MIĘSO I RYBY

Witaminy z grupy B, kwasy tłuszczowe, żelazo i cynk są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania układu krwionośnego, dlatego chude mięso, ryby i owoce morza są... mile widziane na talerzach osób „na diecie” DASH.



PRODUKTY MLECZNE

W przeciwieństwie do diety śródziemnomorskiej w diecie DASH nabiał odgrywa pierwszoplanową rolę – dostarcza wapń, który pozytywnie wpływa na układ krwionośny i reguluje ciśnienie krwi. Oczywiście, spożywane przez nas produkty mleczne powinny być niskotłuszczowe – najlepiej dodać do codziennego menu 2-3 porcje nabiału w postaci kefiru, maślanki lub jogurtu.

PRODUKTY PEŁNOZIARNISTE

Przechodząc na dietę DASH, nie musimy wykreślać z naszych jadłospisów produktów zbożowych, ale... warto zmienić na przykład białe pieczywo na pieczywo pełnoziarniste – chleb razowy... jest przecież pyszny i zdrowy. Produkty pełnoziarniste są bogate w błonnik pokarmowy, który reguluje procesy trawienne i obniża poziom cholesterolu.



ORZECHY I NASIONA STRĄCZKOWE

Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) to grupa tłuszczów, które nie są syntezowane przez nasze organizmy, ale są bardzo ważne w prawidłowym funkcjonowaniu – w diecie DASH nie może więc zabraknąć migdałów, orzechów włoskich, nerkowców, pestek dyni, ale również fasoli, grochu, soczewicy i soi.

*Długie zimowe wieczory (i krótkie dni)
mogą być bezmięsne.*

*Wegetariańskie menu obfituje bowiem w smakołyki,
które sycą, dodają energii, rozgrzewają i pozytywnie
wpływają na odporność.*

Warto spróbować, szczególnie zimą.

Tekst: Krzysztof Gorzkowicz



POWRÓT DO KORZENI, CZYLI...

...warzywa korzeniowe, które dostępne są w sklepach zimową porą i świetnie sprawdzą się nie tylko na surowo, ale również w formie gotowanej i pieczonej. Warto chrupać przede wszystkim marchewkę – bogatą w witaminę A i beta-karoten, ale pamiętajmy również o miejscu w lodówce dla pietruszki czy selera. Dodatkowo, do naszego jadłospisu wprowadzić możemy warzywa kapustne – brukselkę, brokuły i kalafior.



PYSZNA KASZA, PYSZNY GROCHI

Kasza gryczana, kasza jęczmienna, kasza jaglana, kasza orkiszowa, kasza manna i... kuskus – kasz ci w wegetariańskim menu dostatek. Są sycące i lekkostrawne, zawierają potas, żelazo, magnez, kwas foliowy i witaminy z grupy B. Wegetarianie powinni zadbać również (nie tylko zimą) o obecność w diecie warzyw strączkowych – soi, fasoli, ciecierzycy – bogatych w białka, które w organizmie pełnią nie tylko funkcję budulcową, ale również chronią przed wirusami i bakteriami.

ZIEMNIACZKÓW NIE ZOSTAWIAJ...

...szczególnie, gdy za oknem mróz, a energii do pracy (lub zabawy!) brakuje. Ziemniaki są bowiem źródłem skrobi, która zwiększa poziom energii i sprawia, że dłużej czujemy się „najeżeni”. Oczywiście, jeśli mówimy o pysznych i pożywnych bulwach, nie możemy zapomnieć o batatach, nazywanych również „słodkimi ziemniakami”, które zawierają między innymi beta-karoten – związek chemiczny, który pozytywnie wpływa na system immunologiczny. Trzecim warzywem, które powinno znaleźć się na wegetariańskim, zimowym stole, jest dynia, wzmacniająca odporność dzięki zawartości witamin A, C i E oraz żelaza.



NA ROZGRZEWKĘ – PRZYPRAWY...

...i to nie tylko do kawy! Cynamon, imbir, kolendra i goździki nadają napojom i daniom świątecznego smaku, a do tego rozgrzewają tak, że aż palce lizać. Innymi rozgrzewającymi przyprawami, o nieco bardziej wytrawnym smaku, są kurkuma i chili.

ZIMOWE MENU... DLA WEGETARIAN





Autorką przepisów jest
BEATA ŚNIECHOWSKA
 szefowa kuchni i restauratorka,
 zwyciężczyni
 II edycji programu MasterChef



KOKOSOWY DAL Z SOCZEWICY Z DYNIA I KOLENDRA

Czas przygotowania: 40 minut

Składniki na 6 porcji

300 g czerwonej soczewicy
 ok. 400 g miększu dyni Hokkaido
 1 duża cebula
 2 zębki czosnku
 1,5 cm korzenia imbiru
 400 g pomidorów pelati lub passaty pomidorowej
 1 puszka mleczka kokosowego
 po 1 łyżeczce kurkumy, słodkiej papryki,
 kminu rzymskiego, mielonych ziaren kolendry
 ½ łyżeczki chili
 sól, pieprz
 olej do smażenia
 ok. 2 szklanek wywaru warzywnego lub wody

do podania:

świeża kolendra, limonka, plasterki chili,
 ugotowany ryż



Cebulę posiekać, dynię pokroić w ok. 2–3 cm kostkę. Czosnek i imbir bardzo drobno posiekać. Na dużej patelni lub w szerokim rondlu rozgrzać olej, wsypać dynię, smażyć, aż lekko się zrumieni, następnie dodać cebulę i smażyć razem, aż cebula się zeszkli. Dodać wszystkie przyprawy sypkie oraz imbir wraz z czosnkiem, przesmażyć, cały czas mieszając. Soczewicę opłukać na sitku, dodać do reszty bezpośrednio na patelnię. Całość zalać wodą lub bulionem oraz pomidorami z puszki, gotować razem na wolnym ogniu pod przykryciem ok. 15 minut. Następnie wlać mleko kokosowe i gotować kolejne 10 minut, aż soczewica się rozpadnie i powstanie gęsty sos z dynią. Całość doprawić solą i pieprzem. Posypać świeżą kolendrą, plasterkami chili. Serwować z kawałkiem limonki i ugotowanym ryżem.





WIEJSKA ZAPIEKANKA Z WARZYWAMI, WOŁOWINĄ I KREMOWYM PURÉE ZIEMNIACZANYM

Czas przygotowania: 1 godzina 15 minut

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki na 4 porcje

mięso z warzywami:

500 g mielonej wołowiny
1 duża cebula
2 ząbki czosnku
2 marchewki
150 g zielonego groszku (mrożonego)
2 łydgi selera naciowego
2 łyżki sosu worcestershire
2 łyżeczki suszonego tymianku
½ łyżeczki płatków chili
sól, pieprz
ok. 180 ml wywaru mięsnego, warzywnego lub wody
olej

purée ziemniaczane:

ok. 800 g mączystych ziemniaków
ok. 50 g masła
60 ml mleka
ok. 100 g startego sera cheddar
1 łyżka posiekanej natki pietruszki do dekoracji
½ łyżeczki świeżo zmielonej gałki muskatołowej
sól

Marchewki obrać, pokroić w ok. 2 cm kostkę. Seler pokroić w kostkę lub 1 cm plasterki. Cebulę i czosnek posiekać. W szerokim rondlu lub wysokiej patelni przeznaczonej do smażenia i zapiekania rozgrzać olej, dodać najpierw marchew, smażyć 2 min. Następnie dodać cebulę, seler i czosnek. Smażyć na średnim ogniu tak długo, aż cebula lekko się skarmelizuje, a pozostałe warzywa zmiękną. Warzywa wyjąć z rondla, wlać więcej oleju, podkręcić moc palnika, włożyć mięso i mocno smażyć. Dodać przyprawy (sól, pieprz, płatki chili, tymianek i sos worcestershire) i przesmażone wcześniej warzywa. Całość podać wywarem lub wodą, dodać groszek, dusić na wolnym ogniu ok. 6–8 minut. Ziemniaki obrać, ugotować do miękkości w dobrze osolonej wodzie. Następnie odcedzić, odparować, jeszcze ciepłe przetrzeć przez praskę do garnka, w którym się gotowały. Dodać gorące mleko, gałkę muskatołową, masło oraz ok. 50 g startego sera. Wymieszać, sprawdzić, czy nie trzeba dosolić. Wyłożyć kremowe purée ziemniaczane na mięso z warzywami. Jeżeli nie masz rondla do zapiekania, możesz przełożyć mięso do naczynia żaroodpornego i przykryć je warstwą ziemniaków. Piekarnik rozgrzać do 180°C. Piec ok. 20 minut. Następnie zapiekankę wyjąć z pieca, posypać resztą sera i zapiekać jeszcze ok. 15 minut. Gotowe danie posypać drobno posiekaną natką pietruszki.





OGNISTY GULASZ Z KURCZAKIEM, CHORIZO I PAPRYKĄ



Czas przygotowania: 2 godziny + ok. 60 minut marynowanie

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki na 4–6 porcji

150 g chorizo
6 podudzi z kurczaka
1 cytryna
1 batat
1 czerwona cebula
3 zębki czosnku
1 żółta i 1 czerwona papryka
1 papryczka chili
200 g pomidorów pelati
100 g zielonych oliwek
1 łyżeczka wędzonej ostrej papryki
sól morską, świeżo mielony pieprz
oliwa
listki bazylii do posypania

Warzywa umyć, osuszyć i obrać.

Batata pokroić w półplasterki lub 3 cm kostkę.

Czerwoną cebulę pokroić w piórka, czosnek i chili drobno posiekać. Papryki pokroić w paski.

Chorizo pokroić w kostkę lub plasterki.

Podudzia z kurczaka umyć, osuszyć, skropić sokiem z cytryny, odłożyć do lodówki na 60 minut. Następnie osuszyć, natrzeć solą i pieprzem.

W garnku do smażenia i pieczenia rozgrzać olej, obsmażyć mięso z każdej strony, aż skórka i mięso zrumienią się na złoto. Wyjąć z garnka na talerz.

Do tego samego garnka przełożyć batata i paprykę, doprawić delikatnie solą, chwilę przesmażyć. Dodać chorizo, cebulę, czosnek oraz chili. Smażyć razem, aż cebula się zeszkli.

Do garnka wsypać wędzoną paprykę, wymieszać. Podudzia z kurczaka ułożyć na warzywach.

Całość zalać pomidorami, dodać oliwki, skropić oliwą. Piekarnik rozgrzać do 160°C (z włączonym termoobiegamiem). Garnek przykryć folią aluminiową. Piec ok. 1 godz. i 45 minut.

Gotowe danie wyjąć z piekarnika, usunąć folię, posypać listkami bazylii.





Piekna,



Śnieg powstaje w chmurach w procesie resublimacji, czyli zmiany stanu skupienia wody – ze stanu lotnego (pary wodnej) do stanu stałego (śniegu). Oprócz odpowiedniej temperatury, wilgotności i ciśnienia, do stworzenia płatków śniegu matka natura potrzebuje jąder kondensacji (najczęściej pyłków kurzu), do których przyłączają się kryształki lodu.

Tekst: Krzysztof Gorzkowicz

Płatki śniegu... w formie

Początkowo każdy płatek śniegu ma kształt graniastosłupa sześciokątnego. Dopiero później, w zależności od warunków atmosferycznych, rozrasta się i przyjmuje różnorodne, urzekające formy – na przykład sześcioramienne płatki, nazywane również gwiazdkami, które powstają w temperaturze od 2 do -15 stopni Celsjusza.

(S)pada śnieg, (s)pada śnieg!

Płatek śniegu, zanim z gracją opadnie na ziemię (lub na naszą rękawiczkę) – w zależności od tego, jak wysoko znajduje się chmura – ma do pokonania od 500 do 5000 metrów. Prędkość, jaką osiąga w swojej podniebnej podróży, w dużej mierze zależy od prędkości wiatru, ale również masy, kształtu i rozmiaru płatka śniegu. Przyjmuje się, że płatek śniegu w formie gwiazdki porusza się z prędkością od 0,5 do 1 metra na sekundę.

biała zima,

czyli stów kilka o śniegu

Śnieżne ciekawostki

1

REKORDOWA ŚNIEŻYNKA

Miano największego płatka śniegu (i miejsce w Księdze Rekordów Guinnessa) dzierży **platek śniegu, który spadł w 1887 roku** w amerykańskim stanie Montana – jego średnica mierzyła... **38 centymetrów**.

2

„DOBRCZE ZBUDOWANE” PŁATKI ŚNIEGU

Pojedynczy płatek śniegu o standardowej średnicy 5 milimetrów **zbudowany jest z około dziesięciu trylionów (10^{18}) cząsteczek wody**. Dużo, prawda?

3

CICHOSZA... PADA ŚNIEG!

Padający śnieg tłumi hałas, dlatego w czasie śnieżnych opadów możemy odnieść wrażenie, że jest ciszej i... spokojniej. Szczególnie gdy siedzimy w fotelu, przy kominku, z kubkiem gorącej czekolady w rękach.

4

ARBUZOWY ŚNIEG? PROSZĘ BARDZO...

...i nie jest to nazwa lodowego deseru. **To popularne zjawisko, za które odpowiada zawłotnia śnieżna (*Chlamydomonas nivalis*)** – gatunek glonów lubujących się w niskich temperaturach i zawierających różowy barwnik – astaksantynę. Zjawisko różowego śniegu podobno zaobserwował sam Arystoteles.

5

ŚNIEG, JAKI JEST, KAŻDY WIDZI...

...choć nie jest biały, jak na pierwszy rzut oka może się wydawać. Jest przezroczysty. **W „naszych oczach” ma barwę białą, ponieważ odbija całe spektrum fal światła widzialnego**.

6

KOSMICZNY ŚNIEG

Nie tylko Ziemianie mogą cieszyć się ze śniegu. Lądownik Phoenix zaobserwował opady śniegu... na Marsie. Niestety, śnieg zdążył wyparować, zanim dotarł do marsjańskiej powierzchni, dlatego na odpowiednie warunki do organizacji kuligu na Marsie będziemy musieli jeszcze chwilę poczekać.

ALE JAZDA... NA ŁYŻWACH!

Gdy spadają temperatury za oknem, rośnie ekscytacja miłośników jazdy na łyżwach. Niektórym jednak ten rodzaj aktywności fizycznej kojarzy się z częstymi i poważnymi urazami. Nie każdy też wie, jak zacząć. W tym artykule rozwiewamy wszystkie wątpliwości.

Tekst: Adam Matysiak





Kto może jeździć na łyżwach?

Wszyscy, niezależnie od wieku! Przygodę na lodzie zaczynają nawet 4-letnie dzieci, dla których przewidziany jest specjalny sprzęt, np. łyżwy saneczkowe. Warto zapisać dziecko na zajęcia z instruktorem, jednak i najmłodszy, i starsi mogą z powodzeniem sami nauczyć się jeździć.

Co jest potrzebne?

Kask (nie jest obowiązkowy, ale naszym zdaniem przezorny zawsze ubezpieczony), łyżwy i... odpowiednie ubranie. Jeśli nie masz dwóch pierwszych rzeczy, spokojnie – możesz wypożyczyć je na każdym lodowisku. O ubiór musisz zadbać sam. Na łyżwach niezwykle trudno jest zmarznąć (no chyba że stoi się w miejscu...). Wyśitek sprawia, że ciało jest rozgrzane i nie odczuwa niskiej temperatury, dlatego nie należy ubierać się zbyt ciepło. Kurtka powinna być lekka, np. typu soft-shell, spodnie dresowe lub lekko ocieplane. Pamiętajmy też o lekkich rękawiczkach. Najmłodszy powinni być zaopatrzeni w ochraniacze na kolana i łokcie.

Jak zacząć?

Najlepiej zacząć od chodzenia na łyżwach po gumowej nawierzchni w szatni przy lodowisku – pochodzić w miejscu, unosić kolana, zrobić przejścia skrzyżne i krokiem odstawno-dostawnym. Gdy poczujemy się pewniej, możemy wejść na lód – najlepiej z pomocnikiem, który potrafi jeździć. Następnie warto oswoić się przy bandzie z pozycją łyżwiarską. Asekurując się jedną ręką, należy zgiąć nogi, lekko pochylić się do przodu, a potem poruszać się krokiem jodełkowym, odstawiając stopy od zewnętrznej i przenosząc ciężar ciała z jednej nogi na drugą. Wtedy uczymy się odpychać. Często już po kilkunastu minutach znika trudność poruszania się po lodzie, a po 4–5 sesjach można już swobodnie jeździć, robić zwroty i hamować pługiem.

Co daje jazda na łyżwach?

Ogromną frajdę! Ten rodzaj aktywności fizycznej jest też nieoceniony pod kątem zdrowotnym. Nie tylko pracujemy nad kondycją fizyczną, ale też nad koordynacją, równowagą i orientacją przestrzenną. Jazda na łyżwach kształtuje sylwetkę, buduje mięśnie nóg, brzucha i pośladków, poprawia elastyczność stawów, a także pobudza krążenie.

Jakie urazy są najczęstsze i jak im zapobiec?

Może się wydawać, że ryzyko doznania kontuzji podczas jazdy na łyżwach jest bardzo duże, lecz znacznie więcej urazów zdarza się na przykład w piłce nożnej. Trzeba być jednak ostrożnym. Najgroźniejsze są urazy głowy. Można im oczywiście zapobiec, nosząc kask (choćby rowerowy). Podczas nieumiejętnych upadków dochodzi do złamania



ręki, nadgarstka czy uszkodzenia stawów. Im też można zaradzić. Wystarczy nauczyć się bezpiecznego... upadania. Chodzi o odpowiednie przenoszenie środka ciężkości, wejście w pozycję pólśiedzącą z rękami przy sobie i głową skierowaną do klatki piersiowej. Wtedy upada się na mięśnie pośladkowe, które znoszą bardzo wiele.

Czy można jeździć po tafli naturalnych akwenów?

Tak, jeśli pogoda i grubość lodu na to pozwalają. Trzeba jednak pamiętać, że zawsze ryzykujemy, wchodząc na naturalny lód. Dlatego nigdy nie należy się wybierać na „ślizgawkę” w pojedynkę. W przypadku załamania lodu trzeba zachować spokój. Najlepiej położyć się płasko na wodzie, rozłożyć szeroko ręce i starać się wpełznąć na lód, a następnie poruszać w kierunku brzegu, cały czas leżąc na lodzie. Nie powinno się od razu zdejmować mokrego ubrania, bo mimo wszystko chroni ono przed wiatrem. Dopiero w ciepłym miejscu należy je zdjąć i zadbać o rozgrzanie się.

Dla bezpieczeństwa polecamy korzystanie ze sztucznego lodowiska. Wejście nie kosztuje wiele, a zdrowie nie ma ceny!



Kalendarze adwentowe

– wyjątkowo miłe odliczanie

Dwadzieścia cztery czekoladki – po jednej każdego dnia – i to oczekiwanie na święta Bożego Narodzenia! Kalendarze adwentowe mają swój urok. Skąd się wzięły?

Tekst: Adam Matysiak



Czy to już ten dzień?

Wywodzą się z Niemiec, a ich początki sięgają połowy XIX wieku. Wtedy każdego roku od 1 do 24 grudnia w protestanckich domach wieszano obrazki zwiastujące przyjście Jezusa na świat. W niektórych regionach codziennie zapalano jedną z dwudziestu czterech świeczek albo skreślano jedną z kresek narysowanych kredą na drzwiach. Pierwsze drukowane kalendarze adwentowe pojawiły się na początku ubiegłego wieku. Były w formie dwudziestu czterech obrazków – do wycięcia i naklejenia na specjalnym arkuszu z okienkami.

Z powstaniem „słodkiego” kalendarza adwentowego wiąże się historia Gerharda Langa. Jako kilkulatek nie mógł się doczekać świąt. Codziennie zadawał swej mamie pytanie: czy to już ten dzień? Zniecierpliwiona kobieta narysowała

Gigant z Lipska

W niektórych niemieckich landach w grudniu „kalendarzami” są... ważne budynki lub domy w bliskim sąsiedztwie. Pięknie udekorowane okna opatrzone są cyfrą i są wyjątkowo oświetlone. Każdego wieczoru ludzie zbierają się przed kolejnymi budynkami i śpiewają kolędy, czytają Pismo Święte, przypominają sobie świąteczne tradycje, piją grzane wino. Ostatni numer umieszczony jest zazwyczaj na drzwiach kościoła.

Co ciekawe, co roku największy kalendarz adwentowy stoi w centrum Lipska i ma... ponad 800 m². Jest w formie specjalnej makiety. Każdego dnia grudnia, aż do świąt, otwierane są „okienka”, które mają wielkość 2 x 3 m!



na kartonie cyfry, wycięła „okienka” i schowała w nich... biszkopty. Chłopiec zjadał każdego dnia jedno ciastko. Gdy dorósł, rozpoczął produkcję kalendarzy z czekoladkami w środku. To było w 1930 roku. Dwie dekady później niemiecka tradycja rozpowszechniła się w innych krajach Europy oraz w Stanach Zjednoczonych. W Polsce kalendarze adwentowe stały się popularne w latach 90.

Słodki wybór

Dzisiejsze kalendarze adwentowe mają przeróżną postać. Zawierają herbatki, kredki, balony czy... perfumy. W Internecie jest mnóstwo propozycji z cyklu „zrób to sam”, dzięki czemu w ciekawy sposób można spędzić czas z najbliższymi, a potem każdego grudniowego dnia umilać sobie oczekiwanie na święta!



Favourites



Wędliny włoskie

120 g

Coppa, Prosciutto Italiano, Salame Milano,
idealne na półmisek wędlin



Ser Grana Padano

200 g

Dojrzewa min. 16 miesięcy,
najlepszy do makaronów



Oliwki zielone

150 g

Drylowane, w marynacie pomidorowej
to dodatek do... niemal wszystkiego

Czaruje smakiem,
uwodzi ceną

Dostępne **tylko** w



Kaufland

Sprawdź gazetki ulubionych sieci na stronie ding.pl

