SYCYLIA WYSPA SŁOŃCA
Pełna kontrastów, niezwykłych miejsc i śladów wielu kultur
str. 10–11

OLIWA TŁOCZONA NA ZIMNO
Jak powstaje najlepsza oliwa w zielonym sercu Italii
str. 22–23

ŚRÓDZIEMNOMORSKI TWIST GRILLOWY
Przepisy Beaty Śniechowskiej na słoneczne dania z rusztu
str. 24–29

DOBRZE ŻYĆ DOBRZE

BEZPŁATNY KWARTALNIK!

Kaufland

MAGAZYN **KAUFLAND 2/2022**

Drodzy Klienci,
Drodzy Czytelnicy,

nie sposób się... nie zauroczyć śródziemnomorskimi pejzażami – tętniącymi życiem włoskimi miastami i sennymi greckimi wioskami, najpiękniejszymi pod słońcem plażami i zaśnieżonymi górskimi szczytami, gajami oliwnymi i winnicami oraz soczyście błękitnym niebem, którego widok zawsze koi wszystkie smutki! Dolce vita – życie jest słodkie, szczególnie gdy na śródziemnomorskie wakacje można zabrać letnią edycję magazynu Dobrze Żyć Dobrze, bezpłatnego kwartalnika Kauflandu.

Naszą wielką podróż po krajach basenu Morza Śródziemnego zaczniemy od... śródziemnomorskiej kuchni – z naszą kulinarną szefową, Beatą Śniechowską! W tym numerze Dobrze Żyć Dobrze czekają na Was przepisy na... polskiego grilla ze śródziemnomorskim „twistem", hiszpańskie przekąski – tapas i włoskie przystawki – antipasti...

...a gdy rozpieścicie już swoje kubki smakowe śródziemnomorskimi przysmakami, to zabierzemy Was na dwie wyjątkowe wycieczki – na Sycylię – włoską wyspę słynącą z budzącego grozę wulkanu, Etny i z antycznych miast Taorminy i Syrakuz – oraz do słonecznej Umbrii, gdzie tradycje uprawy oliwek sięgają czasów starożytnych.

Nowe wydanie bezpłatnego magazynu Dobrze Żyć Dobrze znajdziecie co kwartał w każdym Kauflandzie oraz na stronie internetowej kaufland.pl – zabierzcie je ze sobą na wakacje nad Morze Śródziemne – gdzie, jak pisał Adam Asnyk, *nad błękitnych wód przestrzenią, osypane kwiatów śniegiem mitry wiecznie się zielenią!*

Miłego czytania!
Redakcja Dobrze Żyć 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: Barbara Macherzyńska.

Zdjęcia: Materiały własne Kaufland: s. 4-5, 17, 19, 21, 24-25, 27, 29, 36; Adobe Stock: s. 1, 2-3, 4-5, 6-7, 8-9, 10-11, 12-13, 14-15, 16, 21, 22-23, 26, 28, 30-31, 32-33, 34-35; Getty Images: s. 22-23; Shutterstock: s. 10-11

DOBRZE ŻYĆ DOBRZE

S. 12

Szczęście czy pech?
Mieszkańcy krajów śródziemnomorskich słyną z przesądów

S. 14

Sprawdź się!
Rozwiąż nasz quiz o najciekawszych miejscach południa Europy

S. 16

Tapas i antipasti
Kolorowe przepisy Beaty Śniechowskiej na pyszne hiszpańskie i włoskie przekąski

S. 30

Od fety do pecorino
Uwielbiane na całym świecie sery z południa Europy

S. 32

Dobrze jeść dobrze!
Pełna radości życia dieta śródziemnomorska

S. 34

Świat dwóch kółek
Jazda na rowerze to fantastyczny sposób na aktywne spędzanie czasu

Kaufland

Hiszpańskie święta...
w sam raz na wakacje!

29 czerwca

W dniu Świętego Piotra, w hiszpańskim mieście Hora odbywa się festiwal wina, nazywany La Batalla del Vino. Uwaga: świętujący zraszani są „deszczem wina" – warto dodać, że jest przepyszny.

6–14 lipca

Sanfermines to odbywające się w Pampelunie święto ku czci św. Firmina – znane głównie z encierro, czyli ulicznej gonitwy byków. Uwaga: lepiej nie dać zapędzić się... w byczy róg.

31 sierpnia

W Buñol, mieście we wschodniej Hiszpanii, w ostatnia srodę sierpnia ma miejsce La Tomatina, czyli bitwa na pomidory. Uwaga: tutaj „pomidor" zawsze jest najlepszą odpowiedzią.

Czy wiesz, że...

...na Morzu Śródziemnym znajduje się prawie 5000 wysp, a największą z nich jest **Sycylia** (o powierzchni 25 460 km^2)?

Kąpiele... słoneczne

Najlepsze pod słońcem (i bez cienia wątpliwości) źródło witaminy D!

Lato 2022

Cytat na lato!

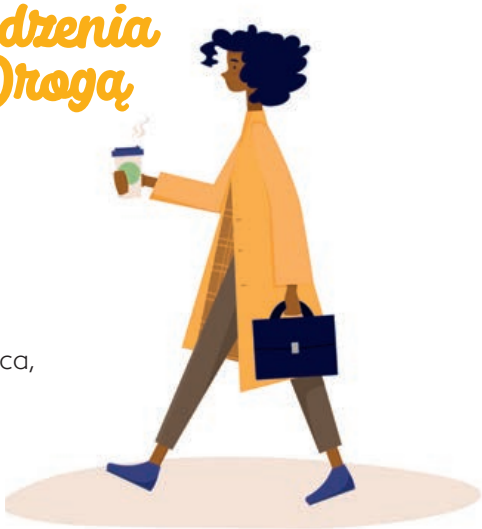
„Czasami leżenie na trawie w letni dzień,
słuchanie szmeru wody
lub obserwowanie chmur
unoszących się na niebie
nie jest stratą czasu."

John Lubbock

Ciepło, cieplej, gorąco – włoskie Syrakuzy są oficjalnie najgorętszym miejscem w Europie – 11 sierpnia 2021 temperatura w tym mieście wyniosła **48,8 stopni** Celsjusza!

9 lipca – Dzień Chodzenia Do Pracy Inną Drogą

Powiadają, że wszystkie drogi prowadzą do Rzymu, ale... wydaje się nam, że część z nich prowadzi do pracy – szczególnie 9 lipca, czyli w Dzień Chodzenia Do Pracy Inną Drogą!



Włosi uwielbiają korzystać z uroków życia i uważają, że na zabawę... nigdy nie jest za późno – może właśnie dlatego z ich ust często pada sentencja

„Meglio tardi che mai", czyli „Lepiej późno niż wcale"!

W Grecji każdy dzień... jest dobry, dlatego warto wiedzieć, że dzień dobry po grecku to καλημέρα (kalimera).

CHROŃMY MORZA I OCEANY!

Morza i oceany mają fundamentalne znaczenie dla życia na Ziemi: produkują tlen, pochłaniają dwutlenek węgla, są źródłem żywności. Niestety, kondycja tych wielkich akwenów i żyjących w nich organizmów nie jest najlepsza. O potrzebie ich ochrony przypominają Światowy Dzień Oceanów (8 czerwca) oraz Światowy Dzień Rybołówstwa (27 czerwca).

Tekst: Krzysztof Krukowski

Morza i oceany zajmują 70% powierzchni Ziemi, dlatego tak ważne jest, by nie eksploatować ich bez umiaru i nie traktować jak wysypisk śmieci. Niestety, dziś są one przełowione, wielkie ławice ryb zdziesiątkowane, a wiele gatunków organizmów morskich jest zagrożonych wyginięciem. Skutkiem takiej sytuacji jest mniejsza ilość ryb w sprzedaży oraz rosnące bezrobocie – rybacy nie mają już po prostu czego łowić. Drugim poważnym zagrożeniem są tony śmieci, przede wszystkim chemikalia i plastik, lądujące każdego roku w morzach. Połknięte torby foliowe stają się przyczyną śmierci wielu zwierząt, a śmieci pokrywające dno morskie doprowadzają do obumierania raf koralowych.

Chronimy ryby

Kaufland od kilku lat wspiera inicjatywę odpowiedzialnego rybołówstwa i wspólnie z organizacją MSC (Marine Stewardship Council) promuje działania mające na celu zachowanie bioróżnorodności wód morskich. Znak MSC oznacza, że ryby i owoce morza pochodzą ze stabilnych, dobrze zarządzanych łowisk oraz z legalnych i pewnych źródeł. Wybierając produkty ze znakiem MSC, chronimy morza i żyjące w nich organizmy, wspieramy ludzi, których byt zależy od przemysłu rybnego, oraz pomagamy wprowadzać zmiany poprzez zachęcanie kolejnych sprzedawców do zaopatrywania się u certyfikowanych dostawców.

W ramach społecznej odpowiedzialności biznesu sieć Kaufland stworzyła własną politykę w zakresie ochrony ryb i owoców morza, która jest podstawą przy podejmowaniu decyzji o zakupie od dostawców ryb i przetworów rybnych. Zgodnie z tą polityką pierwszeństwo zakupu mają produkty z certyfikatem MSC.

Walczymy z plastikiem

Wśród śmieci zanieczyszczających morza znajdują się porzucone sieci rybackie. Te tak zwane „sieci-widma" unoszą się w wodzie latami, zagrażając życiu ryb i innych morskich zwierząt. Dzięki inicjatywie Healthy Seas (Zdrowe morza), do której przed laty przystąpił Kaufland, błądzące w akwenach morskich sieci są zbierane i wykorzystywane w innowacyjnym procesie recyklingu. Ze zniszczonych sieci uzyskuje się włókna poliamidowe ECONYL®, które są świetnym surowcem do produkcji różnych artykułów, np. skarpet.

Kaufland walczy także z drobinkami mikroplastiku, który unosi się na powierzchni mórz i gromadzi na ich dnie. Z wielu kosmetyków i środków czyszczących naszych marek własnych już wyeliminowaliśmy cząsteczki mikroplastiku, który został zastąpiony m.in. surowcami naturalnymi i odnawialnymi. Produkty naszych marek własnych wytworzone bez mikroplastiku oznaczone są znakiem „Receptura bez mikroplastiku".

CERTYFIKAT ZRÓWNOWAŻONEGO RYBOŁÓWSTWA MSC www.msc.org/pl

RE set PLASTIC Nasza strategia dotycząca plastiku. kaufland.pl/plastik

Receptura bez mikro-plastiku

Sycylia
wyspa słońca

Na Sycylii znajdziemy wszystko. Zabytki z różnych epok i kultur, kolorowe gwarne bazary, plaże pełne roześmianych ludzi, ale i ciche opuszczone wioski, w których czas zatrzymał się przed wiekami. Ale przede wszystkim znajdziemy tu słońce, które świeci na Sycylii przez 300 dni w roku!

Tekst: Krzysztof Krukowski

Sycylia to największa wyspa na Morzu Śródziemnym, położona niemal w samym jego centrum. Ze względu na swe strategiczne położenie była łakomym kąskiem dla wielu ludów. Panowali nad nią m.in. Grecy, Rzymianie, Bizantyjczycy, Arabowie, Normanowie czy książęta z terenów dzisiejszej Hiszpanii. Częścią zjednoczonych Włoch stała się dopiero w 1860 r. Dziś na Sycylii widać ślady wielu różnorodnych kultur – ich wpływy można zaobserwować i w architekturze, i w kuchni, i w zadziwiających dialektach sycylijskich, i zapewne także w zwyczajach.

Miasto kontrastów

Stolicą Sycylii jest Palermo, miasto niezwykłe i pełne kontrastów. Z jednej strony możemy podziwiać przepych barokowych kościołów i normańsko-arabskich pałaców, a z drugiej zagubić się na olbrzymim, funkcjonującym od 1000 lat, bazarze czy wśród wąskich obdrapanych uliczek i rozpadających się starych kamieniczek.

Dziedzictwo Greków

Za najpiękniejsze miasteczko wyspy uważana jest Taormina, nazywana klejnotem Sycylii. Przepięknie położona na wschodnim wybrzeżu, z imponującym widokiem na morze i Etnę, z dobrze zachowanym teatrem greckim. Jeśli już mowa o zabytkach starożytnych, to nie sposób nie wspomnieć o Agrigento oraz Syrakuzach, jednym z najważniejszych miast antycznego świata, ojczyźnie Archimedesa, wpisanych obecnie na Światową Listę Dziedzictwa UNESCO.

W kuźni Hefajstosa

Kilkadziesiąt kilometrów od Syrakuz znajduje się Etna, największy wulkan Europy i jeden z najbardziej aktywnych wulkanów na Ziemi, według mitologii miejsce pracy Hefajstosa, boga ognia i kowali. Również w tym roku, w lutym, Etna dała o sobie znać, wyrzucając pyły na wysokość 10 km i paraliżując na kilka godzin działalność lotniska w Katanii. Mimo tego Etna jest dobrodziejstwem Sycylii. Na jej urodzajnych zboczach znajdują się winnice i rosną drzewka pomarańczowe, a u podnóża leży kurort narciarski (na Etnie śnieg zalega ponad pół roku), przyciągający miłośników szusowania z całej wyspy i południowej Italii.

Śródziemno...morze zabobonów

Chyba nie ma bardziej przesądnych narodów od tych, które zamieszkują tereny leżące nad Morzem Śródziemnym. Ludowe wierzenia i mądrości we Francji, Włoszech i w Grecji wciąż są bardzo żywe. Warto poznać choć najpopularniejsze z nich, by w czasie pobytu w tych krajach nie uchodzić za osobę przynoszącą… pecha!

Tekst: Adam Matysiak

Kupa szczęścia i toast po francusku

Wdepnięcie w psią kupę – a to pech, powiecie. Ale nie we Francji! Tam nieumyślne nastąpienie lewą nogą (to ważne – lewą) na psie odchody zwiastuje szczęście i powodzenie. Być może dlatego Francuzi podchodzą dość liberalnie do zanieczyszczania ulic przez swych czworonogów.

Trzynastu biesiadników przy francuskim stole to zły znak. Przesąd ten ma religijne konotacje, Judasz Iskariota – jeden spośród trzynastu uczestników ostatniej wieczerzy – okazał się zdrajcą. Kelnerzy znad Sekwany mają swoje sposoby na to, by oszukać przeznaczenie. Czasami przynoszą do stołu… jajko dla potencjalnego czternastego gościa. Pamiętajcie, by czasem go… nie jeść!

Wznosicie toast z Francuzem? Zawsze (ale to zawsze!) patrzcie mu prosto w oczy, gdy stukacie się kieliszkami. Brak kontaktu wzrokowego podczas wykonywania tej czynności zwiastuje siedem lat nieszczęśliwej miłości.

Sól i sylwestrowe majtki

My pukamy w niemalowane drewno, Włosi w… żelazo, jednak nawet to może nie uchronić przed złem nieszczęśnika, który otworzy parasol jeszcze w budynku, zanim wyjdzie na ulicę. To nawiązanie do czarnego baldachimu, który kiedyś włoscy kapłani roztaczali nad łóżkiem zmarłego. Z dawnych czasów wywodzi się również inny zabobon – rozsypanie soli przynoszące pecha. Sól dawniej była bardzo droga, stąd jej marnowanie nie wróżyło nic dobrego. Jeśli zdarzy Wam się rozsypać ją w towarzystwie Włochów, weźcie jej szczyptę i rzućcie przez lewę ramię.

Mieszkańcy Półwyspu Apenińskiego nie biorą ślubu w piątek. Tego dnia zmarł Jezus, a zatem małżeństwa zawarte tuż przed weekendem nie mają szans na szczęście. A jak zapewnić je sobie na cały rok? Podobno wystarczy założyć… czerwone majtki w Sylwestra!

Greckie tfu, tfu, tfu!

Grecy lubą „pluć", ale nie w dosłownym sensie. Wydają dźwięki „tfu, tfu, tfu" (trzy razy – na znak Trójcy Świętej) na weselach na pannę młodą, na nowonarodzone dziecko i przy każdej ważnej okazji, gdy tylko chcą odpędzić nieszczęście.

Jeśli byliście w Grecji (lub Turcji), to na pewno kojarzycie amulet z niebieskim okiem. Może nawet kupiliście go sobie na pamiątkę. Grecy wierzą w „złe oko", czyli urok, który rzucają na innych zawistne osoby. Chroni przed nim właśnie wspomniane niebieskie oko, które w kraju filozofów i myślicieli jest wszędzie – w samochodach, na biżuterii, koszulkach czy kubkach.

Przezorny zawsze…

…ubezpieczony! Teraz – znając powyższe przesądy – możecie śmiało podróżować do Francji, Włoch i Grecji. Wrócicie do kraju z piękną opalenizną i masą wspomnień, ale bez… śródziemnomorskiego pecha.

ŚRÓDZIEMNOMORSKI
quiz turystyczny

1 **Na Sycylii znajduje się największy czynny wulkan w Europie. Jest to:**

a) Etna
b) Stromboli
c) Wezuwiusz

2 **Wapienne wzgórze w Atenach, pełne starożytnych zabytków, nosi nazwę:**

a) Akropol
b) Ateneum
c) Pantenol

3 **Ulubionym serem Greków, dodawanym tradycyjnie do sałatek, jest:**

a) feta
b) mozzarella
c) roquefort

4 **Długi odcinek wybrzeża Morza Śródziemnego we francuskiej Prowansji, największy region turystyczny w tym kraju, to:**

a) Lazurowe Wybrzeże
b) Plaże Afrodyty
c) Złote Piaski

5 **Niezwykłe formacje skalne w środkowej Grecji, na szczytach których znajdują się prawosławne klasztory, to:**

a) Kratery
b) Mandragory
c) Meteory

Rozwiązania: 1A, 2A, 3A, 4A, 5C, 6B, 7C, 8B, 9A, 10B

Kraje leżące nad Morzem Śródziemnym to ulubiony cel podróży wielu Polaków. Szczególnie Włochy i Grecja przyciągają niezliczone rzesze turystów – miłośników słońca, zabytków i dobrego jedzenia. W przeddzień sezonu urlopowego zachęcamy do rozwiązania krótkiego quizu i sprawdzenia swojej wiedzy na temat krajów śródziemnomorskich.

6 **Ruiny starożytnego pałacu Knossos zostały odkryte w drugiej połowie XIX w. na jednej ze śródziemnomorskich wysp. Ta wyspa to:**

a) Cypr
b) Kreta
c) Malta

7 **Jedną z największych atrakcji Rzymu jest antyczna arena, wzniesiona w I w. n.e., na której odbywały się m.in. walki gladiatorów. Jej nazwa to:**

a) Arena Cyklopów
b) Kapitol
c) Koloseum

8 **Do najpiękniejszych miast hiszpańskich należy leżąca nad Morzem Śródziemnym Barcelona, która jest stolicą regionu:**

a) Andaluzja
b) Katalonia
c) Murcja

9 **Miasteczko to leży w Kampanii, niedaleko Neapolu, i jest jednym z najpiękniejszych i najbardziej luksusowych kurortów wakacyjnych we Włoszech. Mowa o:**

a) Amalfi
b) Bari
c) Rimini

10 **W zachodniej części Morza Śródziemnego znajdują się Baleary, hiszpański archipelag kilku wysp, z których największą jest:**

a) Ibiza
b) Majorka
c) Minorka

TAPAS I ANTIPASTI

HISZPAŃSKIE I WŁOSKIE SMAKI

Celebrowanie posiłków
to część śródziemnomorskiego
stylu życia. Spotkania przy stole mogą trwać godzinami,
a oprócz dobrego jedzenia równie ważne, a może
i ważniejsze, jest doborowe towarzystwo.

W Hiszpanii grupki przyjaciół spotykają się najczęściej
przy tapas, czyli przekąskach – zwykle niewielkich,
ale mogących przybierać także formę skomplikowanych
dań. Tapas podawane są i na zimno, i na ciepło.
Jada się je najczęściej wieczorem w specjalnych
barach oferujących tego typu specjały.

We Włoszech najbardziej celebrowanym,
a często i największym posiłkiem jest kolacja.
Biesiadowanie zaczyna się od antipasti,
czyli niewielkich, mało sycących przystawek,
które mają jedynie zaostrzyć apetyt.
Antipasti podaje się głównie na zimno,
choć i przystawki na ciepło nie należą do rzadkości.

Dla amatorów dobrego życia i śródziemnomorskiego
jedzenia Beata Śniechowska przygotowała
kilka przepisów na hiszpańskie tapas
i włoskie antipasti.

Gorąco zachęcamy do ich wypróbowania.
Dobrze jeść dobrze!

GRZANKI Z TAPENADĄ I ANCHOIS

GAZPACHO Z TRUSKAWKAMI

KREWETKI Z CZOSNKIEM I WĘDZONĄ PAPRYKĄ

PATATAS BRAVAS

GAZPACHO Z TRUSKAWKAMI

Czas przygotowania: 30 min + ok. 2 godz. na schłodzenie zupy
Składniki na 4–6 porcji

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki
400 g dojrzałych pomidorów, 400 g truskawek, 1 papryka, 1 papryczka chili, sok wyciśnięty z 1 cytryny, 50 ml octu balsamicznego, 200 ml zimnej wody, sól morska, świeżo zmielony pieprz, 50 ml oliwy extra virgin

Umyć warzywa i owoce. Pomidory oraz paprykę oczyścić, pokroić na mniejsze kawałki. Z truskawek usunąć szypułki. Do kielicha miksera przełożyć pomidory, truskawki, paprykę, chili, sok z cytryny, ocet balsamiczny, zimną wodę i zmiksować całość aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Doprawić do smaku solą oraz pieprzem. Chłodnik schłodzić w lodówce. Przed podaniem skropić oliwą.

GRZANKI Z TAPENADĄ I ANCHOIS

Czas przygotowania: 20 min
Składniki na 8 porcji

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki
tapenada:
½ szklanki czarnych oliwek (bez pestek), 1 ząbek czosnku, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki, 1 anchois , 1 łyżka soku z cytryny, 2 łyżki oliwy extra virgin, sól, pieprz do smaku

dodatkowo:
ok. 8 filecików anchois, 5 pomidorków koktajlowych, natka pietruszki do dekoracji, 8 kromek bagietki, 1 łyżka oliwy extra virgin

Składniki na tapenadę przełożyć do wysokiego pojemnika i zmiksować na pastę. Kromki bagietki skropić oliwą, zgrillować lub podpiec na złoto w piekarniku rozgrzanym do 190°C. Na grzankach rozsmarować tapenadę, na każdej kromce ułożyć anchois, pomidorki koktajlowe i posypać drobno posiekaną natką pietruszki.

PATATAS BRAVAS

Czas przygotowania: ok. 35 min
Składniki na 4–6 porcji

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki
4 duże ziemniaki

sos pomidorowo-paprykowy:
1 posiekana cebula, 1 ząbek czosnku, 1 łyżeczka wędzonej papryki, 1 łyżeczka pieprzu cayenne, 200 ml passaty pomidorowej, 40 ml oliwy, do podania (opcjonalnie): majonez lub aioli

Na patelni rozgrzać oliwę, dodać cebulę, zeszklić. Następnie dodać posiekany czosnek, paprykę wędzoną oraz pieprz cayenne. Chwilę przesmażyć, wlać passatę. Sos gotować, aż się zredukuje. Doprawić do smaku solą oraz pieprzem i zmiksować na gładko.

Ziemniaki obrać, pokroić w 3–4 cm „kęsy". W garnku zagotować wodę, osolić, wrzucić pokrojone ziemniaki. Gotować ok. 15 minut, następnie odcedzić, osuszyć i schłodzić. W małym garnku rozgrzać tłuszcz, smażyć partiami ziemniaki, aż staną się złoto-brązowe. Gorące ziemniaki podawać z sosem i opcjonalnie majonezem lub aioli.

KREWETKI Z CZOSNKIEM I WĘDZONĄ PAPRYKĄ

Czas przygotowania: 20 min
Składniki na 4 porcje

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki (w temp. pokojowej)
250 g krewetek, 1 łyżeczka ostrej, wędzonej papryki, 60 ml oliwy extra virgin, 2–3 ząbki czosnku, ½ papryczki chili, sok z ½ cytryny, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki, do podania: świeża bagietka

Krewetki oczyścić, opłukać pod zimną wodą, osuszyć ręcznikiem papierowym. Chili oraz czosnek pokroić w plasterki. Na patelni rozgrzać oliwę, dodać krewetki, po chwili chili, czosnek oraz wędzoną paprykę. Smażyć krewetki po 1 minucie z każdej strony. Na koniec wlać sok z cytryny, doprawić solą oraz pieprzem. Całość posypać posiekaną natką pietruszki. Podawać z bagietką.

CARPACCIO Z POLĘDWICY WOŁOWEJ
Z RUKOLĄ, KAPARAMI I PARMEZANEM

CAPONATA – SYCYLIJSKI GULASZ Z BAKŁAŻANÓW

DOMOWE GRISSINI
Z ROZMARYNEM I SZYNKĄ PARMEŃSKĄ

MOZZARELLA FRITTA – SMAŻONA MOZZARELLA
Z SOSEM POMIDOROWYM

CAPONATA – SYCYLIJSKI GULASZ Z BAKŁAŻANÓW

Czas przygotowania: 35 min
Składniki na 4 porcje

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki

2 duże bakłażany, 2 gałązki selera naciowego, 1 posiekana szalotka, 2 posiekane ząbki czosnku, ok. 500–600 g sparzonych i obranych pomidorów lub dobrej jakości pelati (np. San Marzano), 1 łyżka odsączonych kaparów, 8–12 zielonych oliwek (bez pestek), dobra oliwa exta virgin, ok. 30 ml octu winnego (z czerwonego wina), sól morska, młotkowany pieprz, oregano, 1 gałązka rozmarynu, 30 g podprażonych migdałów (w całości), listki bazylii

Bakłażany przekroić wzdłuż na pół, można obrać obieraczką do warzyw, jednak nie jest to konieczne, pokroić w kostkę. Polać oliwą, doprawić solą, pieprzem, oregano, natką pietruszki i odłożyć. Na patelni rozgrzać oliwę, podsmażyć czosnek, szalotkę, dodać kapary, oliwki, wlać ocet. Odparować ocet do 1/3 objętości, dolać oliwy, wrzucić pokrojone bakłażany, rozmaryn, seler naciowy i pomidory (pokrojone w kostkę lub pelati z puszki). Dusić około 15 minut. Sos doprawić solą, pieprzem, oregano. Całość ponownie skropić oliwą, posypać listkami bazylii i posiekanymi migdałami. Idealna w wersji na zimno z bagietką lub na gorąco.

CARPACCIO Z POLĘDWICY WOŁOWEJ Z RUKOLĄ, KAPARAMI I PARMEZANEM

Czas przygotowania: 15 min + 40 min na schłodzenie mięsa
Składniki na 4 porcje

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki

ok. 250 g polędwicy wołowej, 30 g parmezanu, 20 g kaparów odsączonych z zalewy, 2 łyżki uprażonych na suchej patelni orzeszków pinii, 50 ml oliwy extra virgin, garść rukoli, sól morska w płatkach, świeżo mielony czarny pieprz

Kawałek polędwicy wołowej oczyścić z błon, wypłukać, wysuszyć ręcznikiem papierowym. Polędwicę ułożyć na arkuszu folii spożywczej, ciasno zwinąć z dwóch stron, w celu ułatwienia krojenia włożyć na 40 minut do zamrażarki. Schłodzone mięso rozwinąć z folii, bardzo ostrym nożem pokroić na cienkie plasterki i układać na talerzu. Wołowinę doprawić solą, pieprzem, posypać kaparami i rukolą, polać oliwą. Podawać zaraz po przygotowaniu.

MOZZARELLA FRITTA – SMAŻONA MOZZARELLA Z SOSEM POMIDOROWYM

Czas przygotowania: 30 min
Składniki na 4 porcje

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki

smażona mozzarella:

200 g mozzarelli (mini lub klasycznej pokrojonej w 3 cm paski), 2 jajka, 3 łyżki mąki, bułka tarta do obtoczenia, sól morska, olej do smażenia

sos pomidorowy:

1 ząbek czosnku, ½ szalotki, 100 ml passaty pomidorowej lub 2 duże pomidory (sparzone i obrane ze skórki), 1 łyżeczka octu balsamicznego, 2 łyżki oliwy, sól, pieprz, oregano, bazylia

Szalotkę i czosnek posiekać, zeszklić na rozgrzanej oliwie. Wlać passatę lub pokrojone w kostkę pomidory. Podgrzewać, aż powstanie gęsty sos. Dodać ocet, doprawić solą, pieprzem, oregano i bazylią. Sos można zmiksować do uzyskania jednolitej konsystencji, ale nie jest to konieczne. Mozzarellę doprawić delikatnie solą, obtoczyć w mące, rozmąconych jajkach i bułce tartej. Olej rozgrzać w rondlu, wrzucać partiami porcje panierowanej mozzarelli, smażyć, aż się zezłoci. Wyjmować ostrożnie i układać na ręczniku papierowym. Smażoną mozzarellę podawać z sosem pomidorowym.

DOMOWE GRISSINI Z ROZMARYNEM I SZYNKĄ PARMEŃSKĄ

Czas przygotowania: ok. 35 min + 30 min na wyrastanie ciasta
Składniki na 8–10 porcji

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki

500 g mąki pszennej typ 00, 7 g suszonych drożdży, 1 łyżeczka soli, 1 łyżeczka cukru, ok. 300 ml letniej wody, 3 łyżki oliwy + dodatkowo do posmarowania grissini, 1 łyżka suszonego rozmarynu, dodatkowo: ok. 150 g pokrojonej w cienkie plastry szynki parmeńskiej, oliwa extra virgin

Mąkę przesiać do dużej miski, dodać drożdże, sól, cukier, rozmaryn i wymieszać. Wlać letnią wodę i zagnieść ciasto za pomocą miksera lub ręcznie. Pod koniec zagniatania wlać oliwę, wymieszać do połączenia składników. Ciasto przełożyć do natłuszczonej oliwą miski, przykryć ściereczką, odłożyć do wyrośnięcia na ok. 30 minut. Po tym czasie odrywać kawałki ciasta, rolować na długie wałeczki i odkładać na blaszki wyłożone papierem do pieczenia. Za pomocą pędzelka posmarować grissini oliwą. Piec ok. 15 minut w piekarniku rozgrzanym do 200°C. Przestudzone paluchy serwować jako przekąskę z szynką parmeńską.

Favourites

Papryka zielona
150 g
nadziewana serkem śmietankowym
z czarnymi oliwkami

Antipasti miks
210 g
z nasionami słonecznika
w marynacie ziołowej

Oliwki zielone
150 g
drylowane,
w marynacie pomidorowej

Czaruje smakiem,
uwodzi ceną

Dostępne **tylko** w **Kaufland**

OLIWA
tłoczona na zimno, czyli... jak?

Umbria to zielone serce Italii, jeden z najrzadziej odwiedzanych przez turystów regionów we Włoszech. Pewnie dlatego, że nie ma dostępu do morza. Kryje w sobie jednak inne bogactwa natury, jak choćby góry porośnięte starymi dębami, malowniczo położone doliny, średniowieczne perełki architektury i wiejskie krajobrazy. Jest też inny skarb, z którego słynie Umbria – to oliwa z oliwek tłoczona na zimno.

Tekst: Adam Matysiak

W zielonym gaju

W Umbrii uprawia się oliwki już od czasów starożytnych. Rosną w rozległych gajach. Największy ruch panuje tam w połowie października, gdy zaczynają się zbiory – ręczne lub za pomocą maszyny, która strąca oliwki z drzew na specjalne maty. Do przetworzenia trafiają wyłącznie owoce (tak, oliwki to owoce!) zebrane przez człowieka, nigdy natomiast takie, które same spadły z drzew. Zebrane oliwki mają różny stopień dojrzałości. Niektóre są całkowicie zielone, inne są czarne lub sinogranatowe. Wszystkie są transportowane do tłoczni w przewiewnych skrzynkach, co zapobiega zaparzeniu owoców.

W zapracowanej tłoczni

Oliwki są najpierw myte i odzierane z listków oraz gałęzi przez maszynę. Potem następuje tłoczenie, które trwa ok. 40–45 minut. Oliwa tłoczona na zimno (proces ten odbywa się w temperaturze do 27°C, bez dostępu powietrza) zachowuje najwyższe wartości smakowe i odżywcze, dlatego pracownicy muszą pieczołowicie monitorować cały przebieg. Następnie oliwa jest kupażowana – różne odmiany miesza się w celu uzyskania najlepszego smaku. Takie mieszanki degustują tzw. „keeperzy", którzy sprawdzają trawiastość i orzechowość powstałego produktu. Dobra oliwa z pierwszego tłoczenia powinna być gorzkawa i nieco pikantna w smaku, gdyż goryczka świadczy o tym, że jest bogata w polifenole, inaczej antyutleniacze. Następnie oliwa podlega procesowi filtracji, w czasie której usuwa się drobne cząstki owoców przyczyniające się do szybszego psucia się wyrobu.

W ciemnej butelce

Światło szkodzi oliwie z oliwek, dlatego powinna być sprzedawana w zielonych butelkach, które chronią ją przed dostępem promieni słonecznych. Dobrze przechowywana filtrowana oliwa (tj. w ciemnym miejscu, w temperaturze pokojowej) nie popsuje się nawet przez rok, chociaż po upływie czasu może osłabnąć jej zapach i smak. Gdy będziecie w Umbrii, koniecznie spróbujcie świeżej, niefiltrowanej oliwy, która dość szybko się psuje, dlatego jest rzadkością na sklepowych półkach. W Kauflandzie zawsze znajdziecie świeżą oliwę tłoczoną na zimno – naszych marek własnych K-Classic i K-Favourites, a także innych uznanych producentów, w tym również z włoskiej Umbrii.

Oliwki są strącane na maty, które chronią je przed uszkodzeniem i ułatwiają zbiory...

...następnie są czyszczone...

...i tłoczone w odpowiednich warunkach...

...byśmy mogli cieszyć się oliwą wysokiej jakości.

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

GRILLOWANE PSTRĄGI W PAPILOTACH Z SALSĄ I SAŁATKĄ ZIEMNIACZANĄ ZE SZPARAGAMI

Czas przygotowania: ok. 40 minut

Składniki na 2 porcje

2 patroszone pstrągi
2 małe gałązki rozmarynu
2 ząbki czosnku
sól morska, świeżo mielony czarny pieprz
1 łyżka oliwy lub oleju roślinnego

salsa ziołowa z kaparami:
1 mały pęczek natki pietruszki
1 mały pęczek szczypiorku
1 mała garść listków bazylii
4 łyżki kaparów odsączonych z zalewy,
½ ząbka czosnku
ok. 100 ml delikatnej oliwy extra virgin
2 łyżki octu z czerwonego wina
opcjonalnie: 2 fileciki anchois
sól, pieprz do smaku

sałatka ziemniaczana ze szparagami:
4 młode ziemniaki średniej wielkości
6–8 zielonych szparagów
10 oliwek
1 łyżka kaparów odsączonych z zalewy
1 łyżka soku z cytryny

Przygotować salsę. Zioła, czosnek, kapary i opcjonalnie anchois posiekać, przełożyć do wysokiego naczynia, zmiksować pulsacyjnie z oliwą. Na koniec dodać ocet winny, doprawić solą i pieprzem.

Obrane lub oskrobane ziemniaki ugotować w osolonej wodzie, odcedzić, przelać zimną wodą. Odłamać zdrewniałe końcówki szparagów. Szparagi ułożyć na rozgrzanym ruszcie i grillować po 2 minuty z każdej strony. Ziemniaki pokroić na mniejsze kawałki, przełożyć do miski. Szparagi pokroić w 0,5 cm plasterki, główki zostawić do dekoracji. Do miski z ziemniakami dodać grillowane szparagi, kapary i oliwki. Całość wymieszać z połową salsy, skropić sokiem z cytryny. Doprawić do smaku solą i pieprzem, wymieszać.

Ryby oczyścić z łusek, opłukać pod bieżącą wodą, bardzo dokładnie osuszyć ręcznikiem papierowym. Zewnętrzną część skóry naciąć pod kątem, doprawić pstrągi solą i świeżo zmielonym pieprzem. Do środka każdej ryby włożyć rozgniecione ząbki czosnku i po gałązce rozmarynu. Każdego pstrąga ułożyć na arkuszu papieru do pieczenia, skropić oliwą, zwinąć papiloty z papieru, a następnie szczelnie owinąć folią aluminiową. Ułożyć na rozgrzanym ruszcie (lub włożyć do piekarnika rozgrzanego do 220°C), grillować ok. 15 minut, przewracając ryby w połowie czasu grillowania. Gotowe pstrągi rozwinąć z papilotów, podawać z ziołową salsą i sałatką ziemniaczaną.

GRILL ZE ŚRÓDZIEMNOMORSKIM Twistem

WEGETARIAŃSKIE SZASZŁYKI Z SEREM HALLOUMI I MARYNATĄ MIĘTOWO-CYTRYNOWĄ

Czas: ok. 30 minut + 60 minut marynowania

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki na 8 porcji

3 kolorowe papryki
2 czerwone cebule
1 mały bakłażan
1 mała cukinia
ok. 400 g sera halloumi

marynata:
1 pęczek mięty
2 gałązki rozmarynu
1 cytryna bio
2 ząbki czosnku
1 papryczka chili
100 ml oliwy extra virgin
sól morska, pieprz do smaku

Patyczki na szaszłyki namoczyć w wodzie na ok. 60 minut. Ten zabieg sprawi, że grillowane warzywa łatwo będą się zsuwały z patyczków. Warzywa umyć, osuszyć. Z kolorowych papryk usunąć gniazda nasienne, pokroić w kwadraty o boku 3 cm. Cebule pokroić w ósemki, cukinię w talarki, a bakłażana w półtalarki. Ser halloumi pokroić w plastry grubości 1 cm.

Przygotować marynatę do szaszłyków. Z cytryny zetrzeć skórkę i wycisnąć sok. Czosnek, chili, listki rozmarynu oraz mięty drobno posiekać, przełożyć do miseczki. Dodać oliwę, skórkę oraz sok z cytryny. Całość doprawić solą oraz pieprzem i wymieszać. Warzywa rozłożyć na półmisku, zalać marynatą, odstawić do lodówki na ok. 60 minut.

Kawałki warzyw wyjąć z marynaty i razem z kawałkami sera halloumi ponabijać na przemian na patyczki do szaszłyków.

Szaszłyki warzywne z halloumi układać na mocno rozgrzanym ruszcie. Grillować z dwóch stron, aż ser się zrumieni. Podczas grillowania smarować szaszłyki marynatą ziołową z miętą i cytryną. Po zgrillowaniu można polać szaszłyki pozostałą marynatą.

GRILL ZE ŚRÓDZIEMNOMORSKIM twistem

PITA Z GRILLOWANĄ KARKÓWKĄ I CHRZANOWYM SOSEM TZATZIKI

Czas przygotowania: ok. 60 minut + wyrastanie ciasta 100 minut

autorką przepisu jest **BEATA ŚNIECHOWSKA**

Składniki na 6–8 porcji

ok. 600 g karkówki

marynata:
3 ząbki czosnku
2 łyżki oregano
1 łyżeczka pieprzu cayenne
1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
1 łyżka ziaren kolendry
2 łyżki musztardy Dijon
6 łyżek oleju z pestek winogron
sól, świeżo mielony czarny pieprz

tzatziki:
300 ml gęstego jogurtu greckiego
ok. 150 g ogórków
1 ząbek czosnku
½ cm świeżo startego korzenia chrzanu
1 łyżka posiekanego koperku
1 łyżka oliwy
sól morska, świeżo mielony pieprz

dodatkowo:
1–2 małe pomidory
1 mały ogórek
1 czerwona cebula
½ sałaty rzymskiej

Chlebki pita: Suche składniki wsypać do misy miksera, wlać wodę i wyrobić (ręcznie lub mikserem z hakiem do wyrabiania ciasta). Miskę z ciastem przykryć bawełnianą ściereczką i odstawić do wyrośnięcia na 60 min. Podsypać stolnicę mąką, wyrobić ponownie ciasto, podzielić na 6 kawałków. Z każdej części uformować kulę, rozwałkować, tworząc cienkie placki o śr. ok. 16 cm. Odłożyć na oprószoną mąką stolnicę na ok. 40 min – do podwojenia objętości, przykryć ściereczką. Piekarnik razem z blachą do pieczenia (można również użyć kamienia do pizzy) nagrzać do temp. 220°C. Do rozgrzanego piekarnika wkładać ostrożnie wyrośnięte chlebki. Piec ok. 12–15 min, aż mocno się zrumienią i wyrosną. Lekko ostudzić, następnie ostrożnie rozciąć.

Tzatziki: Ogórki umyć, połowę skórki obrać, połowę zostawić. Ogórki zetrzeć na tarce o dużych oczkach, posolić, odstawić na 15 min na sitku. Odcisnąć z nadmiaru soku. Do miseczki przełożyć jogurt, starte ogórki, przeciśnięty przez praskę czosnek, chrzan i koperek. Całość doprawić solą i pieprzem, wymieszać. Wierzch skropić oliwą, odłożyć do lodówki.

Warzywa umyć, osuszyć. Pomidory, ogórka i cebulę pokroić w plastry. Duże liście sałaty przekroić na pół. Karkówkę pokroić na 3 kotlety, rozbić tłuczkiem, doprawić świeżo zmielonym pieprzem i solą, przełożyć rozgniecionymi i grubo posiekanymi ząbkami czosnku. Pozostałe przyprawy suche (oregano, pieprz cayenne, kmin rzymski, ziarna kolendry) wymieszać z olejem i musztardą. Karkówkę zalać marynatą, wymieszać, odłożyć na minimum 30 min do lodówki. Kotlety grillować z dwóch stron na rozgrzanym ruszcie. Następnie ostrożnie zdjąć z ognia, pokroić na cienkie plasterki. Pity porozcinać, środek wysmarować sosem tzatziki, włożyć sałatę, karkówkę, plastry pomidora, ogórka i czerwonej cebuli.

GRILL ZE ŚRÓDZIEMNOMORSKIM twistem

od *fety* do *pecorino*, czyli wizyta w śródziemnomorskiej *serowarni*

Sery stanowią nieodłączny składnik kuchni śródziemnomorskiej. I nie jest to przypadek. Na tym obszarze sery wyrabiano już w czasach starożytnych, a sztukę ich produkcji udoskonalili później średniowieczni mnisi. Niektóre z serów stały się z czasem popularne poza krajami pochodzenia, a dziś zyskały uznanie na całym świecie. Oto niektóre z nich.

Tekst: Krzysztof Krukowski

FETA

Grecki ser dojrzewający wytworzony z mleka koziego i owczego. W produkcji nigdy nie używa się sztucznych konserwantów, barwników ani innych dodatków.

Smak: słonawy, delikatnie kwaśny
Zastosowanie: do sałatek z pomidorami, oliwkami i cebulą, do owoców, np. arbuzów, do grzanek, do faszerowania warzyw (papryki, bakłażana). Feta oznaczona jest znakiem Chroniona Nazwa Pochodzenia.

GORGONZOLA

Ser włoski pleśniowy wytwarzany z pasteryzowanego mleka krowiego. Szlachetną pleśń uzyskuje się dzięki dodaniu na początku procesu produkcji grzybów Penicillium.

Smak: lekko pikantny, lekko słodki
Zastosowanie: na deskę serów, do sosów i dipów, do makaronów i ryżu, do pizzy. Dobrze komponuje się z orzechami, owocami i miodem. Gorgonzola oznaczona jest znakiem Chroniona Nazwa Pochodzenia.

HALLOUMI

Ser produkowany na Cyprze z mleka owczego lub mieszanki mleka krowiego, owczego i koziego – niekiedy z dodatkiem mięty.

Smak: lekko słony
Zastosowanie: ser można spożywać na surowo jako dodatek do sałatek, melona, arbuza lub fig, ale najlepiej smakuje chyba grillowany lub smażony – po usmażeniu można go nawet polać miodem. Dodaje się go również do makaronów i pizzy. Halloumi oznaczony jest znakiem Chroniona Nazwa Pochodzenia.

PARMIGIANO REGGIANO (PARMEZAN)

Twardy ser włoski, nadający się do ścierania na tarce, wytwarzany w północnych Włoszech w 5 prowincjach (Parma, Bolonia, Reggio Emilia, Modena i Mantua) z niepasteryzowanego mleka krów żywiących się trawą lub sianem. Nazywany królem serów.

Smak: lekko pikantny, z nutą owocowo-orzechową
Zastosowanie: jako dodatek do makaronów, ryżu, pizzy i niektórych zup. Dobrze komponuje się także z owocami. Parmezan oznaczony jest znakiem Chroniona Nazwa Pochodzenia.

MOZZARELLA

Ser włoski z regionu Kampania wytwarzany z mleka czarnych bawolic, które jest bardziej delikatne i kremowe niż mleko krowie.

Smak: delikatny, mleczny
Zastosowanie: do pizzy, zapiekanek, sałatek i szaszłyków, ale też na kanapki. Mozzarella jest bardzo delikatnym serem, dlatego sprawdzi się podana i na zimno, i na ciepło. Mozzarella oznaczona jest znakiem Chroniona Nazwa Pochodzenia.

PECORINO

Twardy ser włoski, do ścierania na tarce, produkowany na Sycylii, Sardynii, w Toskanii, w Kalabrii, w Lacjum i w regionie Basilicata ze świeżego mleka owczego.

Smak: pikantny, słony
Zastosowanie: jako deser podawany z gruszkami i orzechami lub miodem, do makaronów i pizzy, na deskę serów lub na kanapki. Pecorino oznaczony jest znakiem Chroniona Nazwa Pochodzenia.

MANCHEGO

Ser manchego wyrabiany jest w Hiszpanii w regionie La Mancha z mleka owiec rasy manchega, które żywią się głównie ziarnami i roślinami strączkowymi.

Smak: słodko-pikantny
Zastosowanie: idealny do sałatek, świetnie smakuje z suszonymi owocami i pomidorami, oliwkami i orzechami i oczywiście z hiszpańską szynką jamon serrano. Manchego oznaczony jest znakiem Chroniona Nazwa Pochodzenia.

Apetyt na życie

...z dietą śródziemnomorską!

Dobrze żyć dobrze i dobrze jeść dobrze. Prawdę tę z pewnością znają mieszkańcy krajów śródziemnomorskich, których jadłospisy posłużyły do stworzenia jednej z najzdrowszych diet na świecie. Diety śródziemnomorskiej – równie pysznej jak zdrowej!

Tekst: Krzysztof Gorzkowicz

Złe dobrego początki – historia diety śródziemnomorskiej

Stany Zjednoczone w latach powojennych borykały się z epidemią chorób naczyniowo-sercowych. Niepokojąca liczba zawałów i chorób niedokrwiennych serca skłoniły naukowców do podjęcia próby wyjaśnienia wpływu diety na problemy zdrowotne społeczeństwa. Amerykański naukowiec, doktor Ancel Keys, zauważył, że mieszkańcy krajów śródziemnomorskich zdecydowanie rzadziej cierpią na dolegliwości naczyniowo-sercowe.

W celu potwierdzenia swojej obserwacji, w latach 1958–1964, przeprowadził Seven Countries Study, czyli Badanie Siedmiu Krajów. Wraz ze swoimi współpracownikami badał nawyki żywieniowe i stan zdrowia obywateli Grecji, Włoch, Jugosławii, Finlandii, Holandii, Japonii i Stanów Zjednoczonych. Wyniki potwierdziły obserwacje – we krwi osób spożywających głównie tłuszcze pochodzenia roślinnego, między innymi oliwę z oliwek, odnotowano niskie stężenie cholesterolu ogólnego. Doktor Ancel Keys, na podstawie Seven Countries Study, opracował modelową, zdrową dietę śródziemnomorską – inspirowaną jadłospisem i… stylem życia mieszkańców greckich wysp – Krety i Korfu, Dalmacji i południowych regionów Włoch.

Piramida żywieniowa w diecie śródziemnomorskiej

Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu (dawka „słonecznej" witaminy D!) jest nieodłącznym elementem zdrowego stylu życia – i właśnie dlatego w diecie śródziemnomorskiej ruch jest podstawą piramidy żywieniowej! Chociaż w Polsce pogoda nie zawsze rozpieszcza (tak jak na Sardynii czy Sycylii) i „czasem słońce, czasem deszcz", to warto znaleźć odrobinę motywacji, by naśladować Włochów, Greków czy Chorwatów i każdego dnia przejść się na spacer. Dodatkowo, mieszkańcy krajów basenu Morza Śródziemnego (nie tylko po spacerze) piją dużo wody i naparów ziołowych – odpowiednie nawodnienie jest bowiem bardzo ważne w diecie śródziemnomorskiej.

Oczywiście, nie samą aktywnością fizyczną i odpowiednim nawodnieniem – Włoch, Grek i Chorwat żyje! Dieta śródziemnomorska to przede wszystkim warzywa i owoce – w każdym posiłku, najlepiej w formie surowej i/lub gotowanej – im bardziej różnorodne, tym lepiej. Smak śródziemnomorskich owoców i warzyw należy podkreślić ziołami, które na południu Europy stosowane są „namiętnie", w przeciwieństwie do soli. Głównym źródłem tłuszczów w diecie śródziemnomorskiej jest oliwa z oliwek, ale w jadłospisie warto znaleźć miejsce również na orzechy, nasiona i pestki (1–2 porcje dziennie).

To nie koniec pyszności! Miłośnicy nabiału w diecie śródziemnomorskiej także znajdą „coś dla siebie" – sery o niskiej zawartości tłuszczu i fermentowane produkty mleczne, między innymi jogurty i kefiry – w przepysznych odmianach. Dopełnieniem śródziemnomorskiego menu są tłuste ryby – będące źródłem kwasów tłuszczowych omega-3 – i owoce… morza!

Oliwa z oliwek… sprawiedliwa!

Rozciągające się aż po horyzont gaje oliwne są charakterystycznym elementem krajobrazu krajów śródziemnomorskich, a oliwa z oliwek ich… skarbem narodowym – jest wszakże pyszna i zdrowa. Oliwa z oliwek jest źródłem kwasu oleinowego i antyoksydantów, dzięki czemu zmniejsza stężenie cholesterolu całkowitego i chroni przed wolnymi rodnikami.

Mit diety śródziemnomorskiej

Jeśli chcemy żyć zdrowiej, to ze śródziemnomorskiego duetu „czerwone wino i śpiew" zdecydowanie warto… wykreślić wino – zasady diety śródziemnomorskiej pozwalają na spożycie jedynie ograniczonej ilości, czyli… małego kieliszka czerwonego wina „do obiadu", najlepiej tylko kilka razy w tygodniu.

Ro...very nice to know! Wkręceni w rowery

O rowerach można pisać w kółko. Kolarstwo to przecież nie tylko fantastyczny sposób na aktywne spędzanie wolnego czasu (i dojazdy do pracy!), ale również temat interesujący i… inspirujący kolejne pokolenia.

Tekst: Krzysztof Gorzkowicz

Historia... kołem rowerowym się toczy!

Wynalazcą roweru jest niemiecki baron Karl von Drais, który w 1817 roku zaprezentował światu Laufmaschine, czyli „rower do biegania" – o konstrukcji zbliżonej do popularnych obecnie wśród maluchów rowerków do odpychania. Projekt Laufmaschine podbił serca mieszkańców Europy Zachodniej i zainspirował amatorów techniki do opracowywania nowych modeli – między innymi rowerów o trzech kołach napędzanych korbkami ręcznymi. Prawdziwym przełomem okazał się jednak projekt Pierre'a Michaux – dwukołowiec z pedałami i korbą obrotową na przednim kole – pieszczotliwie nazywany... łamaczem kości, głównie ze względu na ważącą 45 kilogramów metalową konstrukcję.

Pęd... do pędu sprawił, że konstruktorzy tworzyli coraz szybsze „maszyny" – powiększając przednie i pomniejszając tylne koło, wzmacniając szprychy i wprowadzając łożyska kulkowe. Wielkie przednie koła, o średnicy nawet dwóch metrów, faktycznie umożliwiały osiągnięcie większych prędkości, ale były bardzo niebezpieczne – upadek z bicykla bardzo często wiązał się z poważną kontuzją. Właśnie ze względu na „kontuzjogenność" bicyklów zdecydowano się na zrównanie wielkości kół i wykorzystanie na większą skalę łańcuchów rowerowych – tworząc modele przypominające te znane współcześnie.

Rowery nad Morzem Śródziemnym

Tour de France, Giro d'Italia i Vuelta a España to trzy najbardziej prestiżowe wyścigi kolarskie na świecie, a kolarstwo w krajach śródziemnomorskich to „religia narodowa". Najtrudniejsze podjazdy – francuska góra Mount Ventoux, włoska przełęcz Passo dello Stelvio i hiszpańska góra Alto de l'Angliru są arenami niezapomnianych kolarskich pojedynków i... przyciągają amatorów „dwóch kółek", którzy chcą sprawdzić swoje możliwości na tle zawodowców.

Ciekawostki ze świata dwóch kółek

Ekologiczna przyszłość

Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego z pomocą specjalistów (między innymi z Międzynarodowej Unii Kolarskiej) obliczyli, że do roku 2050 zwiększenie ruchu rowerowego przyczyni się do zmniejszenia emisji dwutlenku węgla związanego z transportem aż o 10%!

Rowerowa Holandia

Holendrzy uwielbiają rowery – poruszają się nimi zawsze wtedy, gdy mają taką możliwość! Nie powinien więc dziwić fakt, że aż siedmiu na ośmiu Holendrów, którzy skończyli 15 lat, ma w posiadaniu rower!

Rekordowa prędkość

Najszybszą kolarką świata jest Amerykanka Denise Mueller-Korenek, która na World Of Speed 2018 rozpędziła się z pomocą dragstera, czyli samochodu używanego do krótkich wyścigów, do prędkości 295,9 km/h!

to go

PYSZNE ORZEŹWIENIE NA LATO

GOTOWE! ZABIERZ ZE SOBĄ

Dostępne **tylko** w Kaufland

Sprawdź gazetki ulubionych sieci na stronie

ding.pl